MAITREYA
INSTITUUT

Maitreya magazine

Tibetaans
Boeddhistisch
tijdschrift
jaargang 23 - 2001
nummer 1
f. 10,-

Van jezelf houden
Vadjrapani, houder van de vadjra
De filosofische scholen

Nieuw jaar nieuwe kansen

Heeft u ook dat gevoel, dat je jaren steeds sneller voorbij gaan. Het grote millenniumfeest is nog maar net vergeten en het is alweer nieuwjaar. Het lijkt wel of het leven een hogere versnelling heeft gevonden. Om de tijd die we in het nieuwe jaar ter beschikking hebben zo goed mogelijk in te vullen, biedt het Maitreya Instituut in Emst, Amsterdam en Groningen weer een degelijk en goed gevuld programma. Om geen tijd verloren te laten gaan, hebben we zelfs in de vakantiemaanden en de vrije weekenden bijeenkomsten, zoals een maandelijkse Nyung Nä gepland.
Naast het volledige programmaoverzicht voor de eerste helft van het jaar staat dit Maitreya Magazine weer vol wijze Dharma-lessen en andere wetenswaardigheden. De redactie feliciteert langs deze weg de BUN, Boeddhistische Unie Nederland, met haar overwinning in medialand nu de BOS, Boeddhistische Omroep Stichting, zowel op TV1 als op radio 5 zendtijd krijgt toebedeeld.
De vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, maakt zijn studenten er alvast op attent dat hij december 2001 in Zuid-India de plechtige opening van de grote tempel van het Gaden Klooster zal bijwonen. Bij deze gelegenheid zal Zijne Heiligheid de Dalai Lama initiaties geven in alle vier klassen van tantra en een uitleg van *De Stadia van Tantra* van Lama Tsong Khapa. We zullen onderzoeken wat de mogelijkheden zijn voor Nederlanders om deze grote gebeurtenis bij te wonen en u via dit magazine van de ontwikkelingen op de hoogte houden.
Onze gelukswensen gaan uit naar Ösel Rinpochee, de Spaanse incarnatie van wijlen Lama Thubten Yeshe, die volgende maand 16 wordt.

Onze nieuwjaarswensen gaan uit naar u - onze trouwe lezers - en naar alle andere wezens in het heelal. Mogen wij er tijdig in slagen voldoende oorzaken voor het tijdelijke geluk van goede wedergeboorten en voor het uiteindelijke geluk van bevrijding en boeddhaschap te creeëren.

Uw eindredacteur,
Hans van den Bogaert

H v d Bogaert

Inhoud

Van jezelf houden *door Lama Thubten Zopa Rinpochee* 1
De filosofische scholen *door Geshe Sonam Gyaltsen* 6
Vadjrapani, houder van de vadjra *door Andy Weber* 10
Mededogen in beweging *door Tenzin Chödron* 14
Tibetnieuws *door Paula de Wijs* 18
Maitreya Amsterdam *door Nanda Huneman* 21
Gedicht *door Ven. Kaye Miner* 24
'homepage' *door Herman Homan* 25
Overzicht kalender 26
Programma Maitreya Noord-Nederland 28
Cursusinformatie 30
Programma eerste helft 2001 31

Van jezelf houden

Jan Paul Kool

Lama Zopa Rinpochee in Nepal, november 2000.

Lama Thubten Zopa Rinpochee gaf het hier volgende onderricht in het Jamyang Buddhist Center te Londen in november 1996. Rinpochee is het spirituele hoofd van de FPMT, de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, een in 1972 door wijlen Lama Thubten Yeshe opgerichte paraplu van steun en inspiratie voor inmiddels meer dan 100 Tibetaans boeddhistische studie- en meditatiecentra, waartoe ook het Maitreya Instituut behoort. Rinpochee bezoekt de centra zo vaak hij kan en geeft bij die gelegenheid vaak buitengewoon inspirerende lezingen. Het hier volgende artikel is daar een voorbeeld van.

Van jezelf houden is niet tegengesteld aan wat het Mahayana-boeddhisme onderwijst. Het beweert niet dat men niet van zichzelf mag houden. Het opgeven van de zelf-koesterende houding en het koesteren van anderen is niet tegengesteld aan van jezelf houden. In feite is het beoefenen van de Mahayana-leer (met) de verlichtingsgeest de beste manier om van jezelf te houden en voor jezelf te zorgen.

Alles wat we doen met lichaam, spraak en geest is voor geluk. Zelfs de activiteiten van de kleinste insecten, zoals de mieren die we rond zien rennen en die altijd druk bezig zijn, zijn gericht op het verwerven van geluk. Door naar onszelf en andere wezens te kijken, kunnen we zien dat voor iedereen hetzelfde geldt: alles wat we doen is om gelukkig te worden.
Een 'probleem' is dat we niet willen ervaren en 'geluk' is wat we wel willen verwerven. Met onze eigen geest kunnen we alle problemen, alle ongewenste ervaringen stoppen en met onze eigen geest kunnen we alle geluk verwerven. Hoe kan dat? Omdat problemen en geluk niet van buiten komen. In onze voorgaande levens hebben wij de oorzaken gelegd voor de problemen en het geluk dat wij in dit leven ervaren. Wijzelf zijn de schepper van ons geluk. Daarom kunnen alle problemen worden gestopt met onze eigen geest en kunnen we het tijdelijke, dagelijkse geluk en het uiteindelijke geluk van bevrijding en de volmaakte verlichting bereiken.

De problemen van zowel niet-religieuze mensen die geen enkel geloof hebben en niet mediteren en van religieuze mensen die extern de vorm aannemen van het luisteren naar

onderricht, het citeren van gebeden en het doen van meditaties, ontstaan doordat ze niet van zichzelf houden. Wat betekent het houden van zichzelf? Men dient zichzelf vrij te laten en van zichzelf te houden, maar wat houdt dat in? Als we dit verkeerd begrijpen, zullen we altijd worden achtervolgd door problemen.

In het Mahayana-boeddhisme is de beste manier om van zichzelf te houden het opheffen van de wortel van alle problemen die precies in het eigen hart zitten, het ego, de op zichzelf gerichte geest, de zelf-koesterende houding.

In het boeddhisme en vooral in het Mahayana-boeddhisme is de beste manier om van zichzelf te houden: het opheffen van de wortel van alle problemen die precies in het eigen hart zit, het ego, de op zichzelf gerichte geest. Dit noemen we de zelf-koesterende houding. Wanneer men de zelf-koesterende houding losweekt, maakt het niet meer uit wat voor situatie men ervaart, het probleem verdwijnt. Het ene moment is er nog een serieus probleem, als een mist of als een berg, maar op het moment waarop je het probleem dat je doet denken: Ik ga mezelf van kant maken, er is geen oplossing meer, ik kan geen kant meer op - loslaat, bestaat het probleem niet meer. De ander houdt nog steeds niet van je, behandelt je nog steeds niet correct, behandelt je nog steeds slecht - daaraan is niets veranderd - maar omdat je het 'ik' loslaat en niet langer op jezelf fixeert, ervaar je het niet langer als een alles beheersend probleem. Bovendien kan verandering in je eigen geest die plaatsvindt door je aandacht te verschuiven en het probleem te relativeren ook de geest van de ander beïnvloeden en hem of haar helpen de verstorende emotionele gedachten te stoppen.

Los van het lange termijnresultaat in de vorm van de verlichting, heeft het loslaten van de zelf-gerichte geest een onmiddellijk effect op je hart. Het effect is vrede, vreugde en tevredenheid. Met de op de verlichting gerichte motivatie komt er bovendien voldoening in je hart en krijgt je leven veel meer betekenis. Zelfs als je niet veel van de boeddhistische leer weet, zelfs als je alleen de mantra OM MANI PADME HUM kent en verder niets, als je de wortel van de problemen van het leven loslaat, als je loslaat wat je voortdurend laat roepen als een baby: Ik ben niet gelukkig, ik wil wat anders - zul je vreugde en tevredenheid vinden. Als je geest in je hart steeds vol zelfmedelijden roept als een baby "Ik ben niet gelukkig, ik ben niet gelukkig", "Ik wil dit en ik wil dat", wordt het 'ik' de grootste zorg in je leven, ongeacht de hoeveelheid Boeddha-dharma die je leert, ongeacht de omvang van je opleiding, ongeacht de hoeveelheid woorden en betekenissen die je had geleerd. Het van jezelf houden wordt dan gehechtheid, een verstorende emotie in je eigen geest.

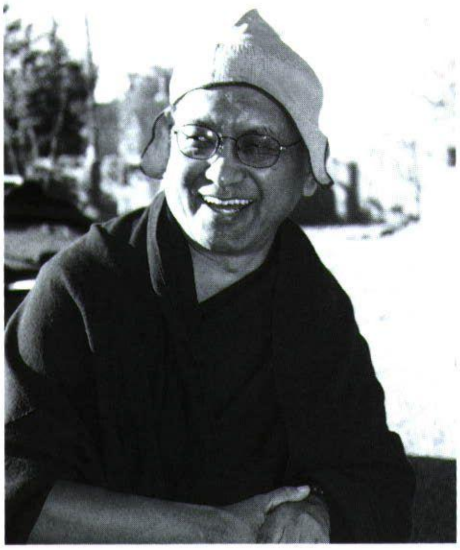
Met de verlichting gerichte motivatie komt er voldoening in je hart en krijgt je leven veel meer betekenis. Het effect is vrede, vreugde en tevredenheid.

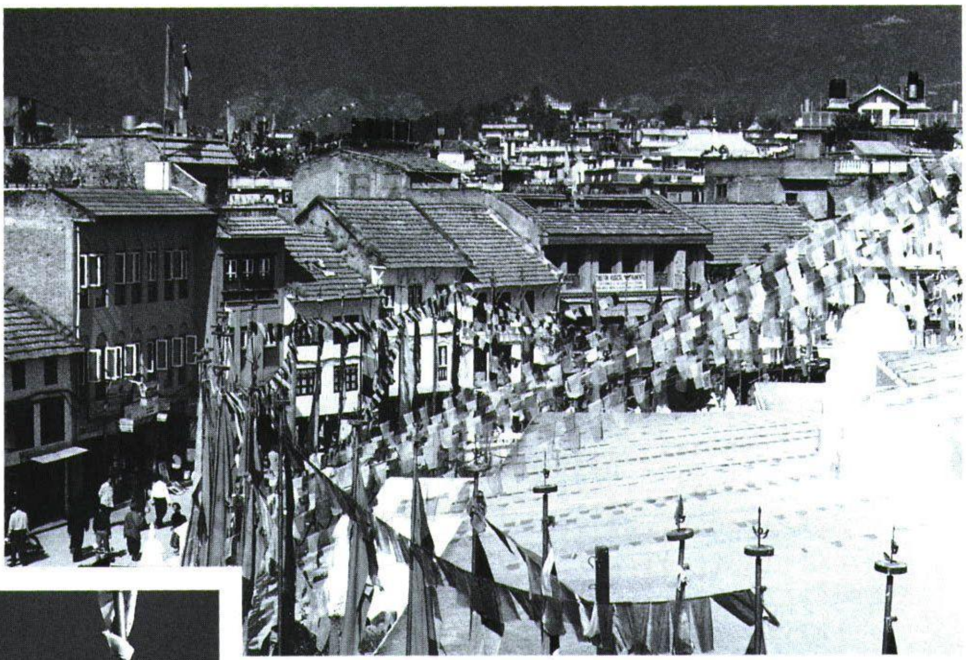
Als je geest in je hart steeds vol zelfmedelijden roept als een baby: 'ik ben niet gelukkig, ik ben niet gelukkig, ik wil dit, ik wil dat', wordt het 'ik' de grootste zorg in je leven. Het van jezelf houden wordt dan gehechtheid, een verstorende emotie in je eigen geest.

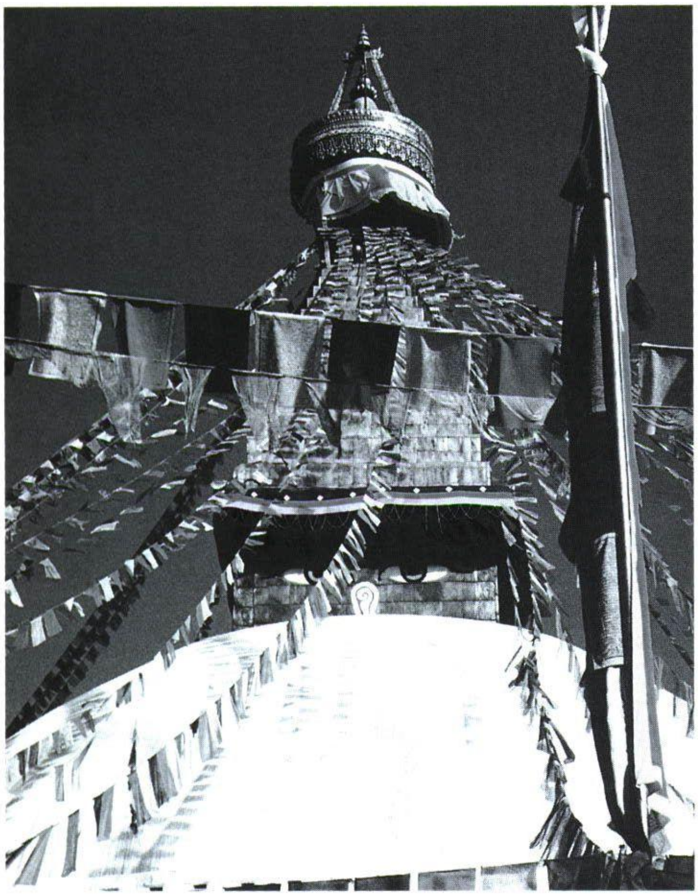
Als we ons niet van deze houding bevrijden, maken de negatieve gedachten en de gehechtheid aan de acht wereldse belangen ons tot een slaaf van gehechtheid. Als dan iemand onze illusie verstoort ervaren we dat als een probleem. In feite is deze verstorende gehechtheid de grootste vijand die ons niet toestaat ons hart te openen en realisaties te ontwikkelen. Deze verstorende emotie zal niet toestaan dat de uiteindelijke bevrijding wordt bereikt. Hij zal ons belemmeren geheel van alle acht soorten lijden te worden bevrijd. Hij houdt ons gevangen in de kringloop van het cyclische, gebrekkige bestaan met inbegrip van geboorte en dood en de oorzaken van het gebrekkige bestaan: karma en verstorende emoties. Deze verstorende gehechtheid staat je niet toe 'de leegte' van het zelf te ervaren en hij blokkeert de wijsheid die fundamentele onwetendheid - de wortel van ons gebrekkige bestaan - opheft.

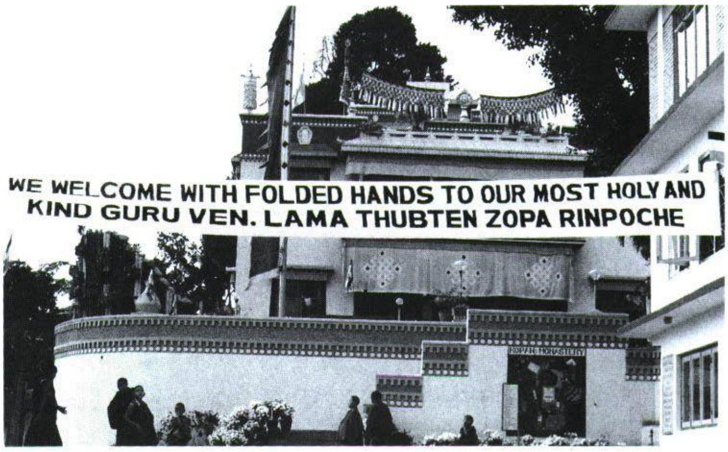
Als men niet genoeg mediteert op de tekortkomingen van deze verstoorde geest, wordt men er de slaaf van. Gehechtheid wordt dan de baas, waarnaar men luistert en wiens opdrachten men uitvoert. Omdat het van jezelf houden dan beperkt blijft tot het doen wat je gehechtheid je ingeeft, zul je altijd ongelukkig en ontevreden zijn. Zelfs als men de complete boeddhistische leer kent en alle honderden boekdelen van soetra

Jan Paul Kool









De aankomst van Lama Zopa Rinpochee in Nepal, november 2000.

Jan Paul Kool

De aankomst in het Kopan Klooster, november 2000.

en tantra-teksten uit het hoofd heeft geleerd en ze bovendien vloeiend en moeiteloos kan uitleggen, is men nog altijd ongelukkig.

Hierdoor is er bovendien een gevaar dat men het gebrek aan geluk aan de Dharma wijdt. Er is iets fout en de leringen van de Boeddha krijgen daarvan de schuld, hetgeen nieuw negatief karma creëert. De reden waarom men niet aan het ongelukkig zijn kan ontsnappen is in feite omdat men de fundamentele beoefening van de Dharma niet heeft herkend. Men heeft de fundamentele meditaties over *De Stadia van het Pad naar de Verlichting* over het hoofd gezien, of heeft verzuimd ze op zichzelf te betrekken. Andere mensen besteden er niet genoeg aandacht aan omdat ze liever met hogere dingen bezig zijn. Men geeft de voorkeur aan prachtige visualisaties van boeddha's boven de voorstellingen van het lijden dat door het eigen gedrag ontstaat. Toch zijn de meditaties over het waardevolle mensenleven, vergankelijkheid en sterven, de gevolgen van de verschillende activiteiten en het lijden in de lagere bestaanswerelden vreselijk belangrijk voor ons allemaal.

Natuurlijk kunnen we mooie woorden zoals 'bodhichitta' leren zeggen, maar als de drang naar bevrijding in dit en in komende levens in het gebrekkige, cyclische bestaan ontbreekt, is er geen enkele kans dat we een feitelijke realisatie van de verlichtingsgeest zullen ontwikkelen. Zelfs als men het voleindingsstadium van

In feite is deze verstorende gehechtheid de grootste vijand die ons niet toestaat ons hart te openen en realisaties te ontwikkelen.

Hoogste Yoga Tantra beoefent in de vorm van De Zes Yoga's van Naropa, is er geen verlichtingsgeest zonder een drang naar bevrijding. Zonder de verlichtingsgeest is het niet mogelijk het Mahayana-pad naar de verlichting binnen te gaan. Realisaties moeten stap voor stap gebeuren.

Zelfs als men niet veel weet, maar de geest vrij is van verstorende emoties, ontvangt men veel diepe vrede in het hart. Men toont geen opwinding, men gaat niet disco-dansen (grapje!), men ervaart een ongelooflijke vrede. Men heeft geen problemen van eenzaamheid of depressie, want men laat de zelf-gerichte geest los in plaats van die vast te houden als een juweel. Iemand die het egoïsme op deze manier loslaat, opent de deur naar geluk voor zichzelf en voor alle andere bewuste wezens.
De emotionele, gehechte geest is je eigen geest en de gezonde, op de bevrijding en verlichting gerichte Dharma-geest is ook je eigen geest. Tevredenheid komt uit de Dharmageest. Als je deze geest - de vrije geest - volgt, maakt het niet uit of iemand anders je bekritiseert. Het schaadt je mededogen niet. Als je daarentegen de gehechte geest volgt en er is iemand die je bekritiseert, dan voel je jezelf gekwetst. Het doet je pijn. Als je bevriend bent met gehechtheid, begin je jezelf met deze verstorende emotie te identificeren. Je ervaart je gehechtheid als je eigen wezen. Wanneer iemand vervolgens kritiek uit en je gehechtheid kwetst, lijkt het alsof het jezelf kwetst.
Door op deze wijze te analyseren heb je het geheel in eigen hand of je jezelf gekwetst voelt of niet. Je kunt elke situatie gebruiken om jezelf vreedzame, gelukkiger en meer tevreden te maken. Uit elke situatie kun je tevredenheid en voldoening putten, als je er verstandig op reageert. Dit is tevens de enige manier om spoedig realisaties te verkrijgen en binnen een redelijke tijd voor het welzijn van alle bewuste wezens de verlichting van het boeddhaschap te bereiken. De sleutel voor het veranderen van alle situaties in gunstige gelegenheden, de sleutel voor het blokkeren van alle problemen, is de keuze van de geest die je wilt volgen.

Volg je je eigen verstorende emoties of volg je de Dharma? Kies je voor egoïsme of kies je voor de verlichtingsgeest? Kies je voor de gehechte geest of kies je voor de vrije geest? Iedereen kan een tevreden, vreugdevolle geest hebben. Het is een vrije keuze.

Kies je voor de verstoorde geest of kies je voor de Dharma-geest. Volg je je eigen verstorende emoties of volg je de Dharma. Kies je voor het egoïsme of kies je voor de verlichtingsgeest. Kies je voor gehechtheid of kies je voor de vrije geest. Iedereen kan een tevreden, vreugdevolle geest hebben. Het is een vrije keuze.

Door Lama Thubten Zopa Rinpochee
Vertaling Hans van den Bogaert

LAMA ZOPA RINPOCHEE BEZOEKT THUISBASIS

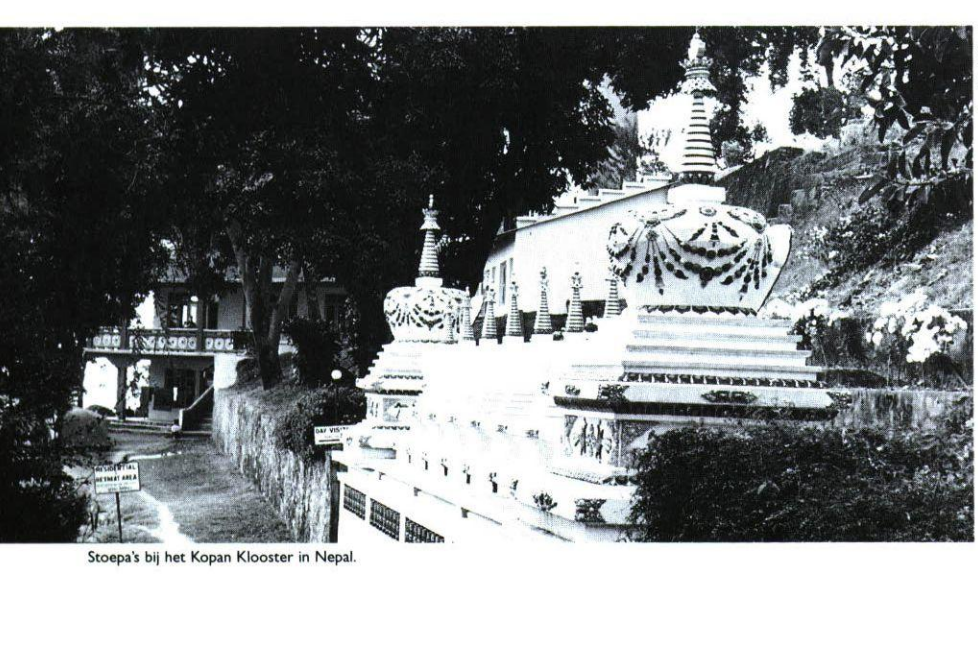
Jan Paul Kool

Lama Zopa Rinpochee met Cherok Lama.

Lama Zopa Rinpochee, het spirituele hoofd van de wereldwijde organisatie FPMT, waartoe ook het Maitreya Instituut behoort, is nog maar zelden te vinden op zijn thuisbasis in Nepal. Door de inmiddels meer dan 100 centra en projecten over de hele wereld wordt Lama Zopa Rinpochee voortdurend uitgenodigd om zijn zuivere Dharmakennis te delen met zijn studenten en met zijn waardevolle adviezen de belangrijkste beslissingen te nemen die het voortbestaan van de FPMT garanderen.
Door mijn korte zakenreis naar India en Nepal verkeerde ik op vrijdag 17 november 2000 plotseling in de bevoorrechte situatie om Lama Zopa op het vliegveld van Kathmandu in Nepal te kunnen begroeten. Volgens eerdere informatie zou hij op 25 november aankomen, maar zoals zo vaak zijn er plotseling kleine veranderingen in het schema van Rinpochee. Terwijl ik de dag ervoor bij de Thangka winkel prachtige rolschilderingen inkocht voor onze winkels, hoorde ik dat hij de volgende dag zou aankomen uit Singapore. Ik twijfelde geen moment en samen met Kirti Shakya, die Rinpochee's en onze voornaamste leverancier is van prachtige boeddhabeelden, stonden wij in het goede gezelschap van Lama Lhundup van Kopan, de kleine Cherok Lama (de incarnatie van de grote Nyingma Yogi uit Solo Kumbu) en een aantal westerse (oude) studenten en directeuren te wachten op zijn komst. Met voor iedereen een vriendelijk woord en een zegening vertrok Rinpochee vervolgens naar het Himalaya Yogic Institute in Kathmandu. Daarna bezocht hij het nonnenklooster Khachoe Ghakyil om eerst aan het einde van de middag in het Kopan klooster terug te keren. Daar stonden alle monniken opgesteld in een lange rij van jong tot oud met in hun handen de gebruikelijke khata's. Ook 230 westerlingen, die de jaarlijkse Lam Rim-cursus volgden, stonden te wachten om de leraar te begroeten, die de meesten van hen nog nooit hadden gezien. De volgende dag zouden zij voor het eerst les van hem krijgen over de stadia van het pad naar de verlichting.

Door Jan-Paul Kool

Jan Paul Kool



Stoepa's bij het Kopan Klooster in Nepal.

De filosofische scholen

In november 2000 is een nieuw onderdeel van de FPMT-Basisstudie Tibetaans boeddhisme van start gegaan met als titel: de filosofische scholen. De eerste twee weekenden werden bijgewoond door ongeveer 50 studenten, zowel nieuwe als oude. Na het winterreces zullen nog zes weekenden over dit onderwerp volgen. Dit artikel is een weergave van een gedeelte van de inleiding van de cursus, zoals begin november in het Maitreya Instituut te Emst door onze vaste leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen werd gegeven.

Toen de Boeddha zo'n zeshonderd jaar voor Christus in India verscheen, bestond er in India een bijzonder hoog filosofisch ontwikkelingsniveau. Er waren verschillende hoogstaande filosofische scholen die talrijke aanhangers hadden. Zij werden aangevoerd door zes belangrijkste scholen die elk hun eigen leraren hadden en de scholen van de Tirthika's worden genoemd, waarvan de Samkhya's de belangrijkste was. Waarschijnlijk waren er veel meer filosofische scholen dan de belangrijkste zes, maar zij voerden binnen het India van zo'n vijfentwintighonderd jaar geleden de boventoon. Wat betreft de verschillende boeddhistische filosofische leerstellingen heersen er twee opvattingen. De ene opvatting is dat de filosofische scholen zich al vormden tijdens de aanwezigheid van de Boeddha in India. De andere opvatting is dat die filosofische scholen pas gevormd werden na de tijd van de Boeddha toen men ging twisten over de betekenis van de verschillende redevoeringen die de Boeddha had gegeven. Ik denk zelf echter dat je als je naar de inhoud van de filosofische leerstellingen kijkt, kunt zeggen dat die al leefde in de tijd van de Boeddha, omdat ze door de Boeddha zelf zijn onderwezen. Een andere reden waarom ik zou willen onderschrijven dat die boeddhistische filosofische scholen eigenlijk al bestonden (of werden gevormd) ten tijde van de Boeddha, is vanwege het feit dat de Boeddha zelf regelmatig sprak over verkondigers van filosofische leerstellingen, zoals uit verschillende tantrische teksten blijkt. Of je dus nu het boeddhisme vanuit de soetra-traditie benadert of ook in de authenticiteit van de tantra's gelooft, op beide niveaus zijn er aanwijzingen dat de boeddhistische filosofische leerstellingen en de verkondigers daarvan (dus de filosofische scholen) al bestonden ten tijde van de Boeddha. In feite kunnen we de mensheid indelen in twee groepen: verkondigers van filosofische leerstellingen en mensen die dat niet zijn. De mensen die in reactie op de problemen in hun leven zoeken naar oplossingen daarvan en die bij die zoektocht verschillende zienswijzen ontwikkelen, zijn geen filosofen maar mensen die in de praktijk van hun leven proberen er het beste van te maken. Dit omdat ze zich niet beroepen op teksten waar ze citaten uit putten en omdat ze geen gebruik maken van bepaalde vormen van correcte redeneringen die op die citaten zijn gebaseerd. Verkondigers van filosofische leerstellingen daarentegen gaan veel verder dan alleen het in praktijk proberen op te lossen van hun alledaagse problemen. Ze houden zich niet alleen bezig met een manier waarop ze zo gemakkelijk mogelijk hun maag kunnen vullen en in hun levensonderhoud kunnen voorzien, maar ze buigen zich ook over de dingen die zich aan de zintuigen onttrekken, zoals het leven na de dood en dergelijke. Ze volgen ook een bepaalde leraar – dat kan een betrouwbare of een onbetrouwbare leraar zijn. Verkondigers van filosofische leerstellingen beroepen zich altijd op een leraar en zullen de geschriften waarin het onderricht van die leraar staat opgetekend gebruiken als basis voor redeneren. Vervolgens zullen ze met heel veel logisch redeneren streven naar bepaalde conclusies, die wanneer ze met behulp van teksten en redenering eenmaal zijn bereikt, niet meer worden ingewisseld voor andere overtuigingen. Daarom noemen we die ook wel 'vastgestelde conclusies'. Dus filosofische leerstellingen zijn vastgestelde conclusies en verkondigers van filosofische leerstellingen zijn de mensen die zich die vastgestelde conclusies eigen hebben gemaakt en ze vervolgens ook weten te verdedigen. Een verkondiger van filosofische leerstellingen kan het niet laten bij geloof in zijn leraar alleen en het blind accepteren van de stellingen van iemand anders. Hij zal met behulp van de citaten uit die verschillende teksten van zijn leraar en een hele hoop logische redenering tot bepaalde eindconclusies moeten komen. Hij zal zich die eindconclusies eigen moeten maken met logische redeneringen, zodat ze een persoonlijke overtuiging worden. Dan zal hij die filosofische conclusies ook niet gemakkelijk meer inruilen voor andere overtuigingen en ze kunnen verdedigen tegen mensen die een andere mening hebben of een ander standpunt innemen. Toen de Boeddha kort na het bereiken van de verlichting in India zijn eerste Dharma-onderricht gaf, ging dat voornamelijk over de vier edele waarheden. De verschillende leringen die hij toen in dat onderricht over de vier edele waarheden heeft geponeerd, dienen voornamelijk als basis voor de filosofische leerstellingen van zowel de Vaibhashika- als de Sautrantika-filosofen, de twee Hinayana-scholen. Let hierbij op de term 'voornamelijk': het gaat om leerstellingen die voornamelijk als basis dienden voor Vaibhashika's en Sautrantika's. Er waren namelijk ook allerlei andere wezens aanwezig tijdens dat onderricht over de vier edele waarheden en daarom drukken we ons hier voorzichtig uit. De tweede groep van leringen die door de Boeddha werd onderwezen, ofwel het tweede in beweging zetten van het Dharmawiel – zoals dat zo mooi heet – vond plaats in Rajgir op de Gierenberg. Het onderricht dat toen door de Boeddha is gegeven werd gebruikt als voornaamste basis voor de leerstellingen van de

Mahayana-scholen, de scholen van het grote of universele voertuig. We zien in dat onderricht dan ook een aanvang van Prasangika en Svatantrika-Madhyamika-leerstellingen. In het derde in beweging zeggen van het Dharmawiel in Vaishali onderwees de Boeddha leerstellingen die voornamelijk als basis zouden dienen voor de overtuigingen van de Chittamatrin-school. Let wel: voornamelijk. Dit is een globale indeling want als we nauwkeuriger kijken zullen we vrij gemakkelijk kunnen vaststellen dat een aantal soetra's waarop de Chittamatrins zich beroepen bij het tweede draaien van het Dharmawiel zijn onderwezen. Dus houd niet al te strikt aan deze indeling vast; hij is bedoeld om een globaal beeld te geven van waar de verschillende filosofische scholen begonnen. Of die filosofische scholen tijdens het leven van de Boeddha al zo duidelijk gestructureerd waren, blijft een vraag. Op zich is het ook niet zo ontzettend belangrijk om ons daar over te buigen. Laten we voorlopig vaststellen dat alle verschillende leerstellingen waar de vier boeddhistische filosofische scholen zich op beroepen in de tijd van de Boeddha in ieder geval al bestonden. Na het parinirvana van de Boeddha werden de verschillende leringen die hij in de periode van vijfenveertig jaar had gegeven op schrift gesteld. Dat gebeurde in drie verschillende concilies. De eerste teksten die in India verdwenen (en daarmee ook de eerste filosofische leerstellingen die in diskrediet raakten) waren de Mahayana-leringen. Er wordt gezegd dat die op een gegeven moment zozeer verdwenen waren dat de teksten zelfs alleen nog maar bestonden in de werelden van de goden en de naga's, waar ze met veel zorg werden bewaakt. Ook de tantrische teksten, waarin het onderricht van de Boeddha over de tantrische methoden staat opgetekend, verdween al snel uit India en werd in de jaren daarna eeuwenlang bewaard door de dakini-engelen.

Na het heengaan van de Boeddha volgde een periode van vierhonderd jaar waarin het Mahayana totaal degenereerde in India. Het verdween omdat de mensen klaarblijkelijk toch meer bezig waren met het bewerkstelligen van berustende bevrijding, van bevrijding voor zichzelf, en niet zozeer geloofden in of streefden naar het boeddha-ideaal van verlicht worden om alle anderen verlicht te kunnen maken. Voor lange tijd waren die Mahayana-teksten in India verdwenen en als ze niet zo goed bewaard waren geweest door de goden en de naga's, zouden we ze nu waarschijnlijk niet meer hebben. Het bewaren van de Mahayana-leer zoals die door de Boeddha was onderwezen begon met het op schrift stellen. Het eerste concilie waarbij dat werd geprobeerd, was nog wel redelijk goed georganiseerd, temeer daar het werd gesponsord door de koning van Magadha, Koning Ajatashatru. Het vond plaats in hetzelfde jaar waarin de Boeddha in parinirvana ging. Men was het toen nog redelijk met elkaar eens over de inhoud van de leringen die de Boeddha had gegeven. Het tweede en derde concilie zouden veel moeilijker verlopen. Het tweede concilie was zo'n 100 jaar na de Boeddha. Toen waren de problemen al legio. En toen driehonderd jaar na het Parinirvana van de Boeddha het derde concilie werd gehouden onder Koning Sudarshana (legs mthong), liepen de meningsverschillen over wat de Boeddha nu precies had gezegd hoog op. Er waren toen al achttien verschillende sangha-groeperingen! Er zijn mystieke verklaringen over de meningsverschillen binnen de sangha over wat de Boeddha nu precies had gezegd. Er bestaan verhalen over duivelse krachten die zich als monniken manifesteerden en onrust zaaiden waardoor mensen verschillende meningen gingen aanhangen. Een meer praktische verklaring is dat er ook toen al in India een groot aantal verschillende talen werd gesproken en dat er bijvoorbeeld mensen waren die de Pratimoksha Soetra in het Sanskriet reciteerden maar dat er ook kloostergroeperingen waren die dat in het Pali, de volkstaal, deden. Dit taalprobleem was ook nog eens heel erg kaste-gebonden, want de hogere kasten hadden het Sanskriet en het Pali was de taal van de boeren. Mede door deze taalproblemen ontstonden er maatschappelijke verschillen die uitmondden in het ontstaan van verschillende Sangha-groeperingen. 400 jaar na het heengaan van de Boeddha, verscheen Nagarjuna in India die het Mahayana-rijtuig als het ware uit de sloot hees, waarna het weer werd bemand. Nagarjuna verduidelijkte vooral de Madhyamika-leer. Met de komst van Nagarjuna kwam de zon van het Mahayana weer op in India en ging zelfs sterker stralen dan ooit tevoren. Niet iedereen accepteerde echter het onderricht van Nagarjuna als een werkelijke voortzetting van de leer van de Boeddha. Op zich is dat niet zo verwonderlijk want het Mahayana-onderricht was al een paar honderd jaar kwijt, en er werden vraagtekens gezet bij de zuiverheid van de overlevering die Nagarjuna aandroeg. Er bleven grote groepen volgelingen van het Individuele Voertuig (Hinayana) in India, die weigerden te accepteren dat de uitleg van Nagarjuna boeddhistisch was. Toch was de komst van Nagarjuna voorspeld door de Boeddha zelf: "Dat er vanuit het zuiden van India een stralende jongeling zou verschijnen die de naam Naga zou dragen, die monnik zou worden en een enorme opleving zou veroorzaken van de boeddhistische leer."
Maar hoewel de Boeddha dat zelf had voorspeld, geloofde niet iedereen dat die voorspelling authentiek was. Vandaar dat er hardnekkige groeperingen van Vaibhashika- en Sautrantika-filosofen bleven die weigerden te geloven dat Nagarjuna werkelijk degene was wie hij was. Je kunt je voorstellen dat een aantal van die Vaibhashika- en Sautrantika-groeperingen al bestonden in de tijd van de Boeddha en dat die wel op de hoogte waren van de voorspelling van Nagarjuna na vierhonderd jaar. Maar er waren ook Vaibhashika- en Sautrantika-groeperingen die pas lang na de tijd van de Boeddha ontstonden en juist die

groeperingen weigerden Nagarjuna te accepteren. Er wordt gezegd dat Nagarjuna de inmiddels verdwenen teksten terug kreeg van de goden en de naga's zodat ze vanaf dat moment weer voorhanden waren in India. Nog eens tweehonderd jaar later, zeshonderd jaar na het parinirvana van de Boeddha, verscheen in India opnieuw een heel bijzonder persoon met de naam Asanga: een gerealiseerde heilige die het Mahayana opnieuw een impuls gaf.

Dit is in grote lijnen de basis van de leerstellingen van Hinayana en Mahayana die worden verkondigd door de filosofen van de vier boeddhistische filosofische scholen: de Vaibhashika's, de Sautrantika's, de Chittamatrins en de Madhyamika's. (Vertaler: Hoewel in de Engelse vertalingen de Sanskriet namen meestal worden vertaald, geef ik er de voorkeur aan de Sanskriet namen niet te vertalen omdat dan iedereen weet over wie we het hebben) De Boeddha heeft in een periode van 45 jaar voor een uiteenlopend publiek verschillende leerstellingen verkondigd. Toen men zich over die leerstellingen ging buigen en erover ging redeneren, kwamen sommige mensen tot vastgestelde conclusies die we nu zouden plaatsen in de Vaibhashika-school of die toen al die kant op gingen. Ook waren er mensen die leerstellingen bereikten die in de Sautrantika-context pasten enzovoort. Het ontstaan van filosofische scholen is meer een organisch proces van een ontwikkeling van individuen dan een benoeming door de Boeddha. Dit is een belangrijke vaststelling. De tweede belangrijke vaststelling is dat die filosofische scholen alleen verschillen in filosofische overtuigingen in leerstellingen waar het de juiste zienswijze betreft. Ze verschillen niet met betrekking tot hun opvattingen over karma, de drang naar bevrijding en de verlichtingsgeest. Van de drie hoofdzaken van het pad verschillen ze uitsluitend met betrekking tot de juiste zienswijze van zelfloosheid of de leegte. Dat heeft er toe geleid dat ze in de praktijk van hun beoefening geen enkel verschil hebben. Ze praktiseren in het boeddhisme van alledag dezelfde methoden. De praktijk van het boeddhisme en de filosofie hoeven dus ook niet parallel te lopen. Men kan heel erg met de drang naar bevrijding bezig zijn en toch filosofisch qua zienswijzen op het Mahayana-niveau zitten. Of omgekeerd: heel erg met de verlichtingsgeest bezig zijn maar zelfs maar nauwelijks komen kijken bij de laagste filosofische leerstellingen. Die combinaties zijn allemaal mogelijk. De filosofische leerstellingen zijn belangrijk voor het ontwikkelen van de juiste zienswijze. De juiste zienswijze van het boeddhisme is die van zelfloosheid (Sanskriet: anatma) of in termen van de hogere scholen: de leegte (Sanskriet: shunyata). Om te begrijpen wat er met 'zelfloosheid' of 'de leegte' bedoeld wordt, om de uiteindelijke realiteit die schuil gaat achter de schijnwereld van relatieve verschijnselen te doorgronden, is heel veel denkwerk nodig en dat doen we dan met behulp van de vastgestelde conclusies van alle vier filosofische scholen. Heel bijzonder is de toevoeging van de Tibetanen: het Tibetaans boeddhisme heeft deze filosofische scholen die al uit India stammen samengenomen, zodat ze een soort ladder vormen. Zo kunnen wij als student via die ladder naar de hoogste en meest abstracte zienswijze toe werken. Dat hebben wij dus aan de Tibetanen te danken. Wanneer wij als Nederlanders horen dat we toe werken naar de hoogste van alle vier filosofische scholen, de Madhyamika-visie, hebben we de neiging om te denken dat je alleen de Madhyamika moet leren en dat de Vaibhashika, Sautrantika en Chittamatrin School (de 'lagere scholen') minder interessant zijn. Dat is echter niet waar want de Tibetanen hebben dit stelsel juist opgebouwd als een soort ladder en je kunt alleen de hoogste sport bereiken als je onderaan begint.

Als je zo hoort dat de Madhyamika de hoogste school is, dan wil je dat toch ook? Iedereen wil het hoogste. Maar iemand die op een ladder probeert in één sprong de hoogste sport te bereiken kon wel eens heel gemeen terechtkomen. Bijkomend probleem is dat de hogere filosofische scholen van de Madhyamika voornamelijk verkondigd worden in de vorm van ontkenningen: ontkenningen van de leerstellingen van de lagere scholen. Zolang je de leerstellingen van de lagere scholen niet goed begrijpt, hebben de ontkenningen daarvan weinig zin. De filosofische scholen omvatten dus een indeling naar zienswijze of filosofie en niet naar beoefening. Hoewel het aantrekkelijk zou zijn om meteen met de hoogste filosofische leerstellingen te beginnen, is onze menselijke geest niet bij machte dat te doen en daarom wordt ons geadviseerd te beginnen met de

Nico Knol

Geshe Sonam Gyaltsen

laagste filosofische leerstellingen (die van de Vaibhashika's), die overigens ook veel gemakkelijker te begrijpen zijn. Je kunt proberen je deze leerstellingen eigen te maken door veel in de citaten te duiken van dingen die de Boeddha heeft gezegd in termen van de Vaibhashika-overtuiging. Je kunt vervolgens grondig over het systeem nadenken met redeneringen, zodat je de vastgestelde conclusies van de Vaibhashika-school bereikt in je eigen geest, waarbij de Vaibhashika-overtuigingen je eigen overtuigingen worden. Als je dan vervolgens bergen positieve energie creëert door je geest te zuiveren van negatieve indrukken en goed karma creëert, wordt daardoor je intelligentie hoger en je helderheid groter. Dan wordt het op een gegeven moment mogelijk om de Sautrantika-standpunten te begrijpen, te beredeneren en ze je eigen te maken. Bereid je goed voor door veel goed karma te creëren en onthou dat zelfs de spirituele leraar van Atisha - Suvarnadvipa Dharmakirti - een Chittamatrin-filosoof was. Dat wil zeggen dat hoewel hij van de kant van de praktijk een aryabodhisattva van een van de hogere niveaus was, hij aan de kant van de theorie Chittamatrin leerstellingen verkondigde. Dat geldt ook voor de grote filosoof Chandragomin. Ook hij was een gedreven verkondiger van Chittamatrin-leerstellingen. Een andere leraar van Atisha, Dharmarakshita, was Vaibhashika-filosoof, maar tegelijk een bodhisattva. Als we in ons achterhoofd houden hoe deze gerealiseerde meesters van Atisha op filosofisch niveau nog lang niet op het Madhyamika-niveau zaten, dan denk ik dat voor ons voorlopig de praktijk belangrijk is. Daarom is het goed om naast de theoretische ontwikkeling aan de hand dan van deze presentatie van filosofische leerstellingen toch vooral op liefde en mededogen te blijven mediteren. Onze meditaties op liefde en mededogen zullen ervoor zorgen dat ons stijgende IQ en onze toenemende helderheid volledig ten dienste zullen komen van het welzijn van alle wezens. Als we proberen goede mensen te zijn en betere mensen te worden zal dat voornamelijk te danken zijn aan het ontwikkelen van liefde en mededogen en niet zozeer aan het realiseren van nieuwe filosofische overtuigingen. We moeten dan ook proberen de praktijk niet uit het oog te verliezen. Dat zal eraan bijdragen dat we van de lagere filosofische overtuigingen naar de hogere toe kunnen werken. De praktijk blijft belangrijk. Als we in de winkel staan om onze wekelijkse boodschappen te doen is het niet erg praktisch voor de rekken te gaan mediteren op het ontbreken van werkelijk bestaan van het pak melk. Dat moet je gewoon in je mandje stoppen, afrekenen en mee naar huis nemen anders wordt het honger lijden. Dus terwijl we ons aan de ene kant in intellectuele filosofische kronkels zullen draaien, is het aan de andere kant belangrijk dat we gewoon blijven functioneren. De praktijk vult de theorie niet alleen aan, maar is ook een basis voor succes met de theorie. Wanneer we liefde en mededogen in onze eigen geest vergroten en wanneer we in toenemende mate een groter aantal wezens in ons hart kunnen sluiten, zal dat steeds meer positieve energie creëren, waardoor onze geest helderder wordt en we gemakkelijker tot realisatie van de leegte zullen komen. Zonder die positieve energie zal het zeer moeilijk zijn om de leegte te realiseren. Als je de leegte realiseert ben je daarmee een heilige (arya).

Hoe kun je nu een heilige zijn als je geen positieve energie hebt en alleen maar egoïstisch bezig bent. Daarom zien we ook dat de grote meesters zoals Lama Tsong Khapa geen gelegenheid voorbij lieten gaan om positieve energie te creëren. Sterker nog: hij ging vier jaar in retraite met alleen maar dat doel. Nog een argument om de praktijk niet uit het oog te verliezen is het feit dat er in de teksten onderscheid gemaakt wordt tussen intelligente en minder intelligente bodhisattva's of eigenlijk correcter vertaalt: intelligente bodhisattva's en super-intelligente bodhisattva's of misschien nog beter vertaalt: intelligente bodhisattva's en geniale bodhisattva's. Dat onderscheid wordt niet gemaakt op basis van hun IQ maar op basis van de positieve energie waarover ze beschikken die bepaald met welke snelheid ze het boeddhaschap benaderen. Vandaar dat gezegd wordt dat de tantra's speciaal geschikt zijn voor de geniale bodhisattva's.

Als we onze basis van positieve energie vergroten en die gebruiken om ons te bekwamen in de verschillende filosofische leerstellingen, kunnen we de ladder van de juiste zienswijze vrij snel beklimmen. Daarmee komen we dichter in de richting van het uiteindelijke doel: bevrijding en boeddhaschap als een middel om het uiteindelijke welzijn van alle voelende wezens beter te kunnen bevorderen!

Naar een lezing door
Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling en bewerking
Hans van den Bogaert

Vadjrapani

Houder van de vadjra, Beschermer van de tantra's

Zoals gewoonlijk start de uitleg bij het 'levenswiel' - het wiel van het wereldse bestaan - de bron van alle inzichten van de meditatieboeddha's, de bron van al het inzicht van ons lijden, ons jojo-bestaan in samsara. Ik ga niet uitleggen hoe dit wiel is opgebouwd, dat kunt u lezen in het vorige nummer van het Maitreya Magazine. Wel wil ik de nadruk leggen op een andere invalshoek. Sommigen volgen het pad naar het boeddhaschap zeer serieus. Zij nemen de bodhisattva-gelofte op zich en worden beschouwd als bodhisattva-strijders die zich moedig op weg geven naar het boeddhaschap.

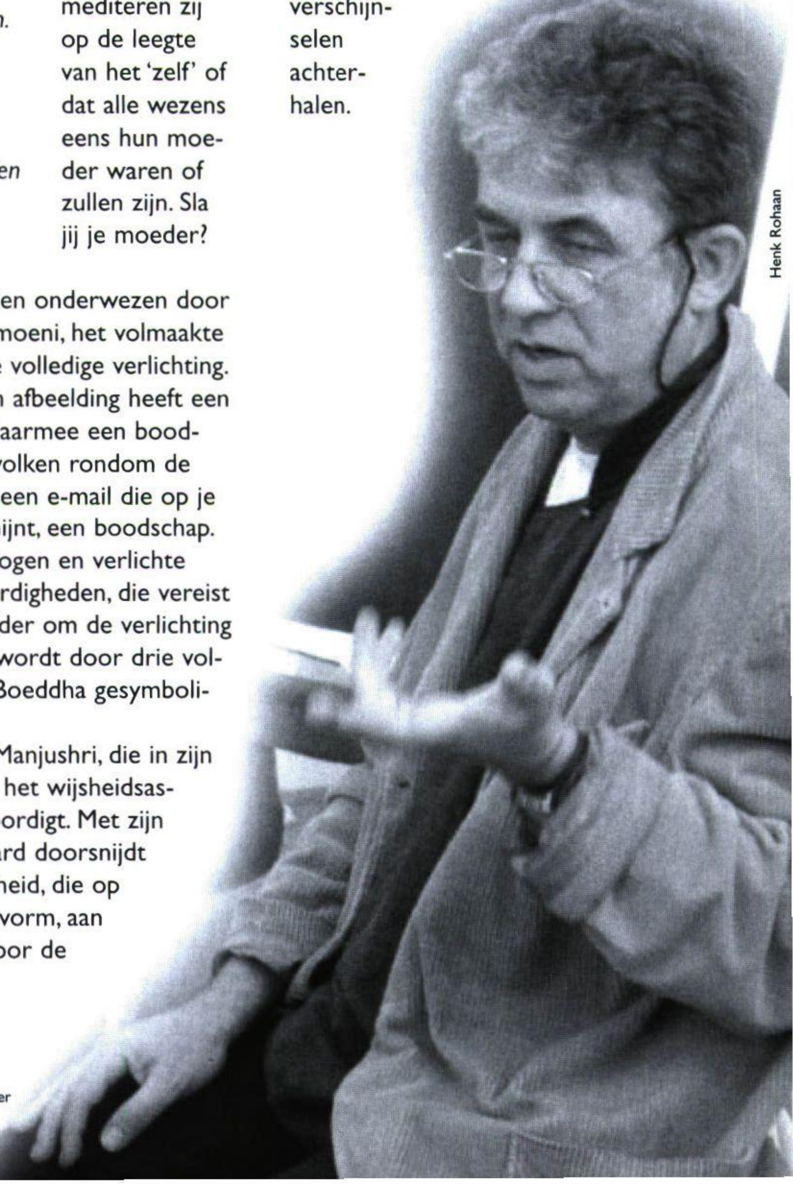
Bodhisattva's zijn als de machtigste strijders;
maar hun vijanden zijn niet van vlees en bloed.
Zij vechten tegen de innerlijke illusies,
de kwellingen van zelf-koestering en ego.
De verschrikkelijke demonen die
voelende wezens vasthouden in valstrikken van verwarring
die oorzaak zijn voor langdurig dolen in zorgen, frustraties en pijn.
Hun taak is het bestrijden van onwetendheid en illusie,
nooit de levende wezens zelf.
Voor hen zijn zij vol geduld, vriendelijkheid en sympathie,
hen koesterend gelijk een moeder haar kind koestert.
Zij zijn de echte helden, die kalm elke tegenspoed tegemoet treden
om vrede, geluk en bevrijding in de wereld te brengen.

Er zijn veel verhalen over hoe Vadjrapani, als volgeling van de Boeddha, krachtig het onderricht bevorderde en beschermde. Toen hij de *Perfectie van Wijsheid Soetra's* onderwees, bevond de Boeddha zich in Radjagriha op de Gierenberg. De jaloerse neef van de Boeddha, Devadatta, liet een grote steen van de helling rollen in een poging aan het leven van de Boeddha een einde te maken. Op het moment dat de steen de Boeddha zou verpletteren, spleet Vadjrapani met zijn enorme krachten de steen in tweeën. Beide helften vielen onschuldig om. Als waardering voor zijn krachten vertrouwde de Boeddha Vadjrapani de bescherming van het tantrisch onderricht toe. Sommige strijders gebruiken het tantrisch onderricht, zoals de lagere tantra's, de beoefening van Chenrezig, of de hogere tantra's zoals de Kalachakra, voor een snelle ontsnapping uit het cyclische bestaan. Tantra betekent letterlijk 'web'. Als de spin het web beweegt, beweegt alles. Zo krachtig zelfs, dat een volledig gekwalificeerde strijder in dit leven de bevrijding kan bereiken. Het is de snelle weg om zowel innerlijke als uiterlijke vijanden te bestrijden. Een voorbeeld: stel iemand slaat je. Een Hinayana-volgeling probeert niet te reageren. Hij weet dat een reactie nieuw karma ontwikkelt. Intellectueel controleert hij zijn emoties. Een Mahayana-volgeling accepteert de pijn, wetend dat weer een stukje karma is weggewerkt, opgebrand. Daarom accepteren zij negatieve ervaringen als een strijder en lopen er niet van weg. Om opkomende emoties te weerstaan mediteren zij op de leegte van het 'zelf' of dat alle wezens eens hun moeder waren of zullen zijn. Sla jij je moeder?

De tantra's werden onderwezen door Boeddha Shakyamoeni, het volmaakte symbool voor de volledige verlichting. Elk detail van zijn afbeelding heeft een betekenis en is daarmee een boodschap. Zelfs de wolken rondom de Boeddha zijn als een e-mail die op je computer verschijnt, een boodschap. Wijsheid, mededogen en verlichte actie zijn alle vaardigheden, die vereist zijn voor de strijder om de verlichting te bereiken. Dit wordt door drie volgelingen van de Boeddha gesymboliseerd.

Als eerste is er Manjushri, die in zijn menselijke vorm het wijsheidsaspect vertegenwoordigt. Met zijn vlammende zwaard doorsnijdt hij de onwetendheid, die op de lotus, in boekvorm, aan zijn linkerzijde voor de strijder beschikbaar is.

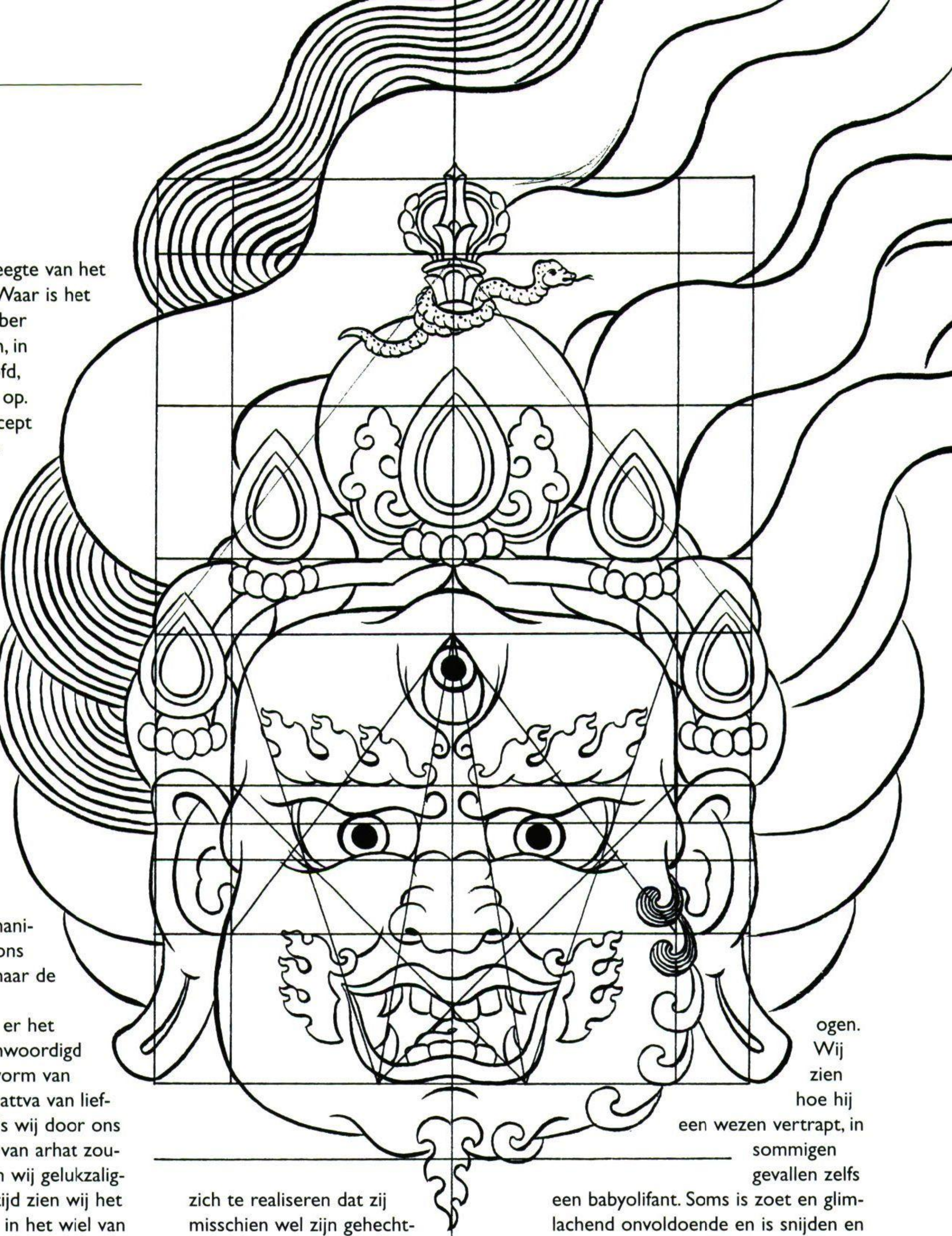
Wijsheid is een aspect van alle boeddha's, maar de beoefening van Manjushri vergroot het wijsheidsaspect. Dit wordt voornamelijk bereikt door het gegeven onderricht op de leegte. Het onderricht, in drieën gedeeld, begint met de leegte van verschijnselen. Zo heb ik hier een fles met water. Wij kijken allen naar deze fles vanuit een verschillende invalshoek: sommigen kijken van links, anderen van rechts en ik kijk erop van de bovenkant. Maar toch benoemen wij dit allemaal als een 'kleine fles gevuld met water', zoals wij alles benoemen en het in een hokje stoppen, zonder het te controleren; de hond op de grond, de tafel, de boom buiten etc. Als wij deze benoemingen zouden gaan controleren op hun bestaan, zouden wij de waarheid van de leegte van verschijnselen achterhalen.



Henk Rohaan

Andy Weber

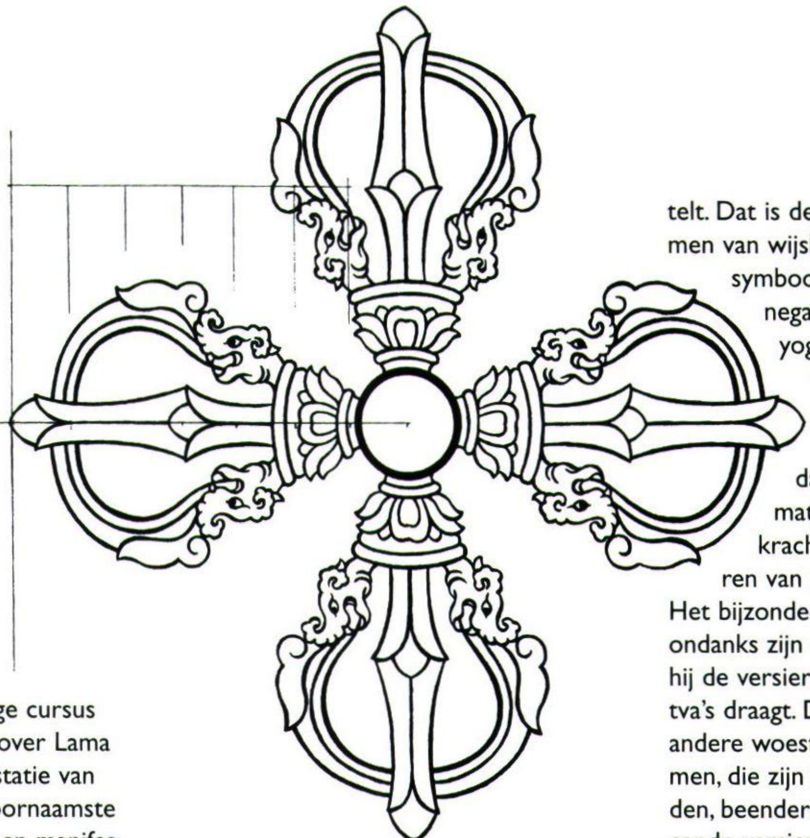
Vervolgens is er de leegte van het zelf. Waar is het 'ik'? Waar is het 'ik' dat zich Andy Weber noemt? In mijn benen, in mijn armen, mijn hoofd, hart? Zoek het maar op. Het is een sterk concept waaraan we vasthouden, maar wat niet gevonden kan worden. Zelfs bij de gedachte alleen al dat het 'ik' er niet is, worden wij bang. En dan is er nog de leegte van de leegte, maar het gaat te ver om daar nu op door te gaan. De ervaringen verkregen uit meditatie uiten zich in gelukzaligheid en het opheffen van lijden. Alhoewel zij zich op verschillende wijze manifesteren, brengt het ons uiteindelijk allemaal naar de verlichting.



Als tweede aspect is er het mededogen, vertegenwoordigd door de menselijke vorm van Chenrezig, de bodhisattva van liefde en mededogen. Als wij door ons mededogen de staat van arhat zouden bereiken ervaren wij gelukzaligheid, maar tegelijkertijd zien wij het lijden van de wezens in het wiel van bestaan en keren daarom terug om hen te helpen. Net zoals geloften, geplaatst in ons onderbewustzijn, ons blijven achtervolgen. Het is hetzelfde als wij per ongeluk eens een vlieg doden, ook dan blijft deze gedachte ons achtervolgen.

Beide aspecten werken samen. Sommigen van ons hebben veel mededogen en zien hoe anderen lijden. Maar omdat zij zich het wijsheidsaspect niet eigen hebben gemaakt, weten zij niet wat zij er mee moeten doen. Zo zouden zij geld aan een bedelaar kunnen geven, daarmee denkend hem te helpen en zonder zich te realiseren dat zij misschien wel zijn gehechtheid en daarmee zijn lijden vergroten. Anderen zijn vol van wijsheid en dwalen af van het pad zonder hun wijsheid te gebruiken. Mahakala is een woest uitziende vorm van Chenrezig en sommigen vragen zich af wat deze boeddha met compassie te maken heeft. Er wordt gezegd dat velen krachtige middelen nodig hebben om hen te beschermen tegen hun verdwaasde gedrag. Daarom emaneerde hij, uit mededogen, vanuit de mantra HUM in deze krachtige vorm. Zo zien wij de beangstigende vlammen van de hellen en de angstaanjagende drie ogen. Wij zien hoe hij een wezen vertrapt, in sommigen gevallen zelfs een babyolifant. Soms is zoet en glimlachend onvoldoende en is snijden en scherpte noodzakelijk om een beoefenaar te doordringen van de noodzaak van een aspect. Zo is Yamantaka een woest uitziende vorm van Manjushri. Zowel wijsheid als mededogen produceren afzonderlijk realisaties. Maar is er resultaat? Het is de actie van Vadjrapani, de donkere, woest uitziende Houder van de Vadjra, die de realisaties van beide samenvoegt. Stel dat we getuige zijn van een ongeluk. Een jongen valt in het water en dreigt te verdrinken. Zelfs als het niet ons eigen kind is, is het gemakkelijk mededogen te ontwikkelen. We zien het gevaar en kunnen zelfs de wijsheid

hebben hoe wij de jongen moeten redden. Maar als we op wat voor manier dan ook geblokkeerd worden, helpen al ons mededogen en wijsheid niet om de jongen daadwerkelijk te helpen. De verlichte actie van Vadjrapani stelt ons in staat vaardig te handelen en de jongen te helpen.



Zo hebben we in de vorige cursus onder andere gesproken over Lama Tsong Khapa, een manifestatie van Manjushri en zijn twee voornaamste discipelen Gyeltsab Dje, een manifestatie van Chenrezig en Khedrub Dje, een manifestatie van Vadjrapani. Ook hier zien wij de drie aspecten bij elkaar komen. Ook hebben wij toen gesproken over Het Kleine Pad, de monnik die de tempel veegde. En waar was hij zonder de actie van Vadjrapani, die hem in een oogwenk deed beseffen dat het geluid van de steen die de muur raakte leeg was van inherent bestaan. Bodhisattva's zijn machtige strijders tegen de innerlijke illusies van het zelf. Veelvuldig manifesteren deze illusies zich ook extern. Ook dan wordt Vadjrapani gebruikt. Enkele voorbeelden heb ik zelf hier op dit centrum meegemaakt, zoals mensen die werden gebeten door een naga. Omdat we ze niet zien wil dat nog niet zeggen dat ze niet bestaan. Het is gewoon een andere perceptie van de waarheid. Pulk maar eens onder je nagel en leg het onder een microscoop. De waarheid verandert, waar eerst geen wezens waren zijn ze er nu opeens wel. Je kon ze toch niet zien? Zo zijn er vandaag de dag mensen die beweren dat ze je aura kunnen lezen. Sommigen zijn natuurlijk charlatans, maar sommigen kunnen hun perceptie van de waarheid veranderd hebben. Net zoals iriscopisten in je oog lezen dat je over een jaar sterft aan een of andere ziekte. Wat is hiervan waar?

De houding van Vadjrapani is een positie waarin hij van een zonneschijf, symbool van wijsheid, springt. In zijn rechterhand houdt hij de vadjra, de methode vast. Met deze combinatie vernietig je alle interne en externe vijanden. Elke strijder heeft zijn pad. Als je iets moet ervaren, dan zul je het ervaren, zoals je kunt wachten op de eerste kras op je nieuwe auto, wat allemaal het gevolg is van karma. De manifestatie van Vadjrapani staat voor vaardig handelen. Wijsheid en mededogen kunnen je worden onderwezen, maar vaardig handelen moet je bij je hebben. Je moet jezelf leren hoe te handelen met wijsheid en mededogen. Het gebaar van zijn linkerhand is symbool voor de totale controle over leven en wedergeboorte: 'Ik kan het doen zoals ik het wil'. Zijn donkere lichaam is het lichaam van de waarheid, het Dharmakaya. Het tijgervel en de slangen staan voor de overwinningen op woede en angst. Ook staan de slangen hier voor de overwinning op de naga's. In grote thangka's van Vadjrapani zien we dat er vijf slangen rondom zijn lichaam kronkelen. Elke slang staat voor een van de klassen van de naga's. In ons voorbeeld is er een slang rondom de vadjra op zijn hoofd, symbool voor de krijgerklasse van de naga's en een grote slang die zich rondom zijn gehele lichaam wentelt. Dat is de naga-koning. De vlammen van wijsheid rondom hem staan symbool voor het opruimen van negatief karma. Zo zal een yogi door het verrichten van een vuurofferande zijn mentale krachten vergroten. Vuur staat dan ook voor de transformatie van de spirituele krachten, zoals het veranderen van passie in compassie.

Het bijzondere van Vadjrapani is dat ondanks zijn woest uitziende uiterlijk hij de versierselen van de bodhisattva's draagt. Dit in tegenstelling tot de andere woest uitziende boeddhavormen, die zijn getooid met doodshoofden, beenderen en andere angstaanjagende versierselen. Dat plaatst Vadjrapani, net als Mitrugpa, in de familie van Akshobhya, de blauwe boeddha van de vijf dhyani boeddha's. Zo hebben Mitrugpa en Vadjrapani een diepwerkende zuivering op karma uit vorige levens. Akshobhya zit op het hoofd van Vadjrapani en is verborgen in de haarknot. De dhyani boeddha's zijn terug te vinden in de kroon van elke Sambhoghakaya-vorm van de boeddha's. Elke boeddha behoort tot een deel van de familie en elk deel vertegenwoordigt een groep van emoties. Eerder zagen we al hoe de strijder met pijn omging en hoe hij probeert verstorende emoties te transformeren. Als we groen zien van jaloezie omdat een andere man met je vrouw ervandoor is gegaan, of andersom, worden we heel alert. Als een periscoop van een onderzeeboot richten we ons op. De strijder probeert deze oplettendheid om te zetten in wijsheid die ons tot alles in staat stelt alles te voltooien wat nodig is om te kunnen werken voor het welzijn van anderen. Zo bestormt de strijder het gele fort van trots en valse emoties en verandert het, door de leegte er van in te zien, in de wijsheid van gelijkwaardigheid. Zo is de meditatieboeddha Akshobhya, die, zoals al gezegd, verborgen zit in het haar, omringd door de vijf basiskwaliteiten die zijn opgenomen in de

kroon. De belangrijkste kwaliteit van de meditatieboeddha is gesymboliseerd in het familiejuweel, het grootste in het centrum. Boven de meditatieboeddha zien we een halve vadjra en in de hand van Vadjrapani een hele. De vadjra is het methode-aspect. De bol in het centrum is het universum, de HUM. Dit letterteken is opgebouwd uit de vijf afzonderlijke lettertekens van de dhyani boeddha's. Op de bol zijn drie ringen, de drie ringen van de drie meditaties op leegte (de verschijnselen, het zelf en de leegte), de gelukzaligheid van de boeddha's. De lotusbladen staan voor morele zelfdiscipline, de geloften die men genomen heeft. Daarboven is een ring van zes parels, de zes perfecties. Daarboven op is het maankussen van de verlichtingsgeest. Vanuit het maankussen komen de vijf aggregaten omhoog. Vier aggregaten komen samen in een centrale aggregaat. De vadjra heeft twee identieke helften. De waarheid zichtbaar voor de strijder en de waarheid die voortdurend helderder wordt voor de strijder. Zo staat de vadjra voor de zuiverende werking van het pad. Om de gelukzaligheid van het universum van de boeddha's te realiseren dient de strijder te mediteren op de drie leegtes. Om de meditatie te bevorderen neemt de strijder geloften en traint zich in de zes perfecties. Deze twee bewerkstelligen de wijsheid waarmee hij de leegte van de vijf aggregaten inziet en verlichting bereikt. Zo volgt de strijder het pad om uiteindelijk zelf een boeddha te worden voor het welzijn van alle wezens.

Omdat hij op een duivel lijkt is Vadjrapani voor westerlingen vaak moeilijk te begrijpen. Men identificeert zich gemakkelijker met Chenrezig en Manjushri. Maar zoals er woest uitziende manifestaties van de laatsten zijn, zo is er ook een vreedzame manifestatie van Vadjrapani. Zijn woest uitziende vorm is uitsluitend bedoeld om ons ervan te doordringen dat ook zijn aspect, vaardig handelen, essentieel is voor onze beoefening.

Meer dan twintig studenten tekenden de meditatieboeddha Vadjrapani en wij hebben vooralsnog geen idee van de krachten dat heeft losgemaakt. Bijzonder detail is dat alle opnamen van de lezingen van Andy zijn mislukt, terwijl opnames van andere lezingen geen enkel probleem vormden. U als lezer zult het daarom moeten doen met de aantekeningen van Marjolein Wösten en ondergetekende.

Opgetekend en samengesteld
door Nico Knol
naar een lezing door Andy Weber

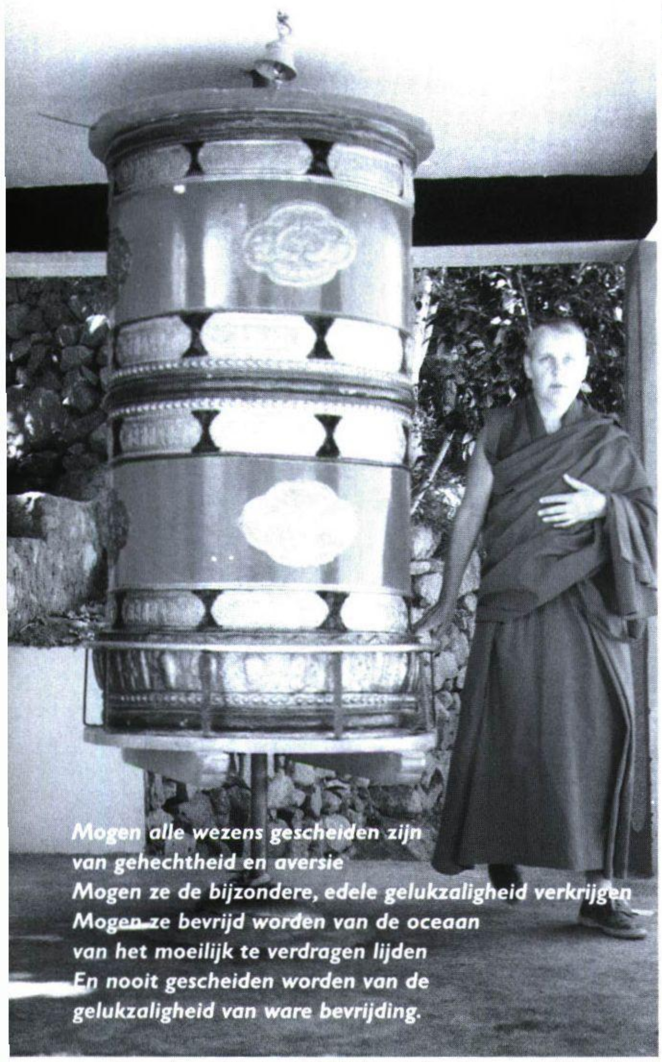
Henk Rohaan

Teken- en schildercursus in Maitreya Instituut Emst, juni 2000.

Mededogen in beweging

Mijn leven als boeddhistisch non

Als je in een enquête aan vijftienjarige meisjes vraagt wat ze later willen worden, dan zal waarschijnlijk geen enkel meisje invullen: ik word non! Maatschappelijk staat "non zijn" niet hoog in aanzien. Uitspraken als "ze heeft zeker geen man kunnen krijgen", "ze is niet echt geschikt voor enig ander beroep", "ze maakt het zich wel erg makkelijk door zich zo terug te trekken uit de maatschappij", zijn niet van de lucht. Ook het straatbeeld is tegenwoordig bijna helemaal verstoken van nonnen. Een enkele bejaarde katholieke non, meestal met een medezuster, baart meteen opzien als ze nog in habijt loopt.



Elizabeth de Vrieze

Eerwaarde Tenzin Chodron in Likir Gompa, Ladakh

Ik kom uit een katholiek gezin met zes kinderen. Gebruikelijk was dat één van de zoons priester werd en minstens één dochter non. Ik had ook een tante die non was bij de Zusters Ursulinen. Ik heb mijn gehele schoolopleiding in Roermond bij de Ursulinen doorgebracht. Op de lagere school kwam jaarlijks een pater uit de missie met dia's en verhalen uit Afrika. Ik wilde missiepater worden! Ik las boeken waarin zo'n pater, die tevens dokter was, zich in een bootje door de jungle haastte om nog net op tijd de missiepost te bereiken, waar hij een stervende man het leven redde. De nonnen van de missiepost wachtten ongeduldig op zijn komst en baden wanhopig tot de Heer dat de paterdokter nog op tijd zou arriveren. Op een gegeven ogenblik kwam ik erachter dat ik als meisje de rol van non op me zou moeten nemen en dat die stoere levensreddende rol niet voor mij was weggelegd. Daar eindigden mijn religieuze aspiraties, althans dat leek zo, bleek halverwege mijn dertigste. Tijdens mijn studententijd (medicijnen) discussieerde ik heftig in een studiegroepje rondom Dorothee Solle en sloot me aan bij de oecumenische kerkdiensten, maar op de een of andere manier beklijfde dat niet. Voor het bezoek van de paus aan Nederland liet ik mij definitief uitschrijven bij de katholieke kerk, vanwege zijn mening over homoseksualiteit. Actief in de vrouwenbeweging demonstreerde ik voor "baas in eigen buik" en maakte foto's over "alternatief moederschap".

Wonderlijk hoe het kan verkeren in een mensenleven! Gedreven door woede - een vriend maakte de relatie uit vlak voor een wandelvakantie - besloot ik de reis van mijn leven te maken, naar de Himalaya! Groots en meeslepend wilde ik leven! De reis was een dieptepunt in mijn leven, maar de ontmoeting met de boeddhistische cultuur maakte zo'n indruk op me, dat ik besloot een sabbatical jaar te nemen en terug te gaan naar India om uit te vinden wat daar toch zo bijzonder was. Ik gaf les in twee nonnenkloosters in McLeod Ganj, Dharamsala en raakte vertrouwd met de lessen van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Vooral het mededogen dat hij uitstraalde, raakte mij intens. Enthousiast slurpte ik alles op, tot het begon door te dringen dat het er niet alleen om ging dit mededogen te ontvangen, maar dat ik dat zelf ook kon ontwikkelen en dat daar methodes voor waren: mededogen in beweging! Tevens volgde ik een cursus Tibetaanse geneeskunde. De samenhang daarin tussen allerlei levensgebieden sprak mij bijzonder aan. Door de sociale binding met de nonnen en de inmiddels opgerichte stichting CHOMO, om de ontwikkeling van het vrouwelijk leiderschap binnen het Tibetaans boeddhisme te ondersteunen (mijn feministische hart bloeide nog steeds), werd ik stukje bij beetje meer vertrouwd met de boeddhistische samenleving en uiteindelijk ook met de boeddhistische filosofie. Ik voelde mij zo op mijn gemak bij de lessen van Z.H. de Dalai Lama, de nonnen en in de omgeving van de Himalaya, dat ik me afvroeg: is non worden mijn weg? Ik aarzelde lange tijd, omdat ik me afvroeg of ik wel kon aarden in zo'n totaal andere cultuur en me afvroeg wat er tot de cultuur behoorde en wat tot de levensfilosofie. In de zomer van 1995, terugkerend van een reis naar India, liep ik over de Grote Markt in Den Bosch.

Elizabeth de Vrieze

Hemis Shugpa Chan, Ladakh.

Tenzin Chodron

Eerwaarde Monlam Sangmo, Ladakh.

Elizabeth de Vrieze

Bouwen aan de retraiteruimte, Hemis Shugpa Chan.

Het was er kermis en ik realiseerde me plotseling dat de mensen daar op een avond meer geld uitgaven dan een heel gezin in India in een maand. En dat is dan de rijke bovenlaag! Ik besloot dat ik zo niet meer wilde leven. Eerst zou ik proberen een jaar in India te leven om te zien of ik dat echt wilde. En zo vertrok ik vol goede moed in mei 1996. Tijdens de zomer in Ladakh, werkend in een nonnenklooster dat we vanuit CHOMO aan het bouwen waren, vroeg ik aan Rizong Rinpochee toestemming om non te worden en in februari 1997 werd ik ingewijd door Z.H. de Dalai Lama in Dharamsala. Ik voelde me een bofkont!

Mijn motivatie om non te worden was: ik wil mijn geest zoveel mogelijk zuiveren, mijn volledige kwaliteiten (de boeddha-natuur) ontwikkelen en vooral leren omgaan met de voortdurende stroom van verstorende emoties die in mijn leven de leiding heeft. Die training wilde ik intensief ter hand nemen. Niet alleen in de avonduren als ik doodmoe van mijn werk kom, ook niet alleen in studieweekeinden, maar geïntegreerd dwars door alles heen en vooral nu, niet pas als ik met pensioen ben of in een volgend leven. De drang om mijn schouders er vierkant onder te zetten was en is enorm groot. Maar 'robes' aantrekken maakt je nog niet tot non en de diepere betekenis van het non zijn dringt pas gaandeweg door! Het is een enorm geworstel verstorende emoties te herkennen en daarbij niet alleen maar in een automatische (tegen) reactie te schieten. Om zelfs mededogen te ontwikkelen voor anderen die dat wel doen! Ik ben dolblij deze keuze gemaakt te hebben, iedere dag, ieder moment opnieuw. Want door het nemen van geloftes, die als lantarenpalen helder de weg beschijnen die ik wil gaan, en het bestuderen van de boeddhistische teksten, groei ik steeds verder in de richting van de verlichting. Dat lukt niet in dit leven, daar ben ik nu inmiddels wel van overtuigd. Ik zal vele levens nodig hebben om dit gestelde doel te bereiken. Ik blijf enthousiast op pad gaan, inclusief alle ups en downs. Af en toe valt het licht uit, niet zozeer van buitenaf zoals dat regelmatig in India gebeurt, maar in mijn eigen geest verschijnen veel obstakels. Die zijn er echter om overwonnen te worden en gelukkig biedt het boeddhisme methoden om daar daadwerkelijk mee aan de slag te gaan en die overwinning ook te bereiken. Niet alleen tijdelijk, maar vooral in de vorm van blijvend geluk!

Als non worden mij vaak dezelfde vragen gesteld. Op een paar daarvan wil ik hier ingaan.
Wat het meeste emoties oproept is mijn kale hoofd. Haar is in onze cultuur erg belangrijk, voor de man maar zeker ook voor de vrouw. Niet alleen dat je haar hebt, maar het kapsel geeft ook uitdrukking aan je persoonlijkheid. Je hoofd kaal scheren betekent letterlijk 'onthechten'. Geen ego, energie, tijd, geld meer steken in dit uiterlijke kenmerk. Ook hoef ik me 's ochtends niet meer af te vragen wat ik aantrek. Alleen bij het wisselen van de seizoenen kies ik dikkere of dunnere 'robes'. Geen haar hebben verhoogt de helderheid aan denken heb ik gemerkt. Kinderen willen vaak spontaan over mijn hoofd aaien om te voelen hoe dat is. Verfrissend en helder dus! Een andere vraag gaat over het feit dat ik 's middags na de lunch niet meer eet. Dat lijkt iedereen erg moeilijk. Ik moet toegeven dat ik vroeger herhaaldelijk heb geprobeerd af te vallen door minder te eten of tijden niet te eten of anders te eten, maar dat me dat nooit gelukt is. Ik verviel steeds weer in dezelfde gewoontes! Ik was dan ook benieuwd hoe moeilijk het zou zijn om als non maar tot het midden van de dag te eten. Ik herinner mij de vele snacks op stations, zoute hapjes 's avonds en schuldig gegeten zoetigheid 'whenever'! Tot mijn verbazing was ik aan dit aspect van het non zijn binnen twee weken gewend. Schokkend ook om terug te kijken naar al die vruchteloze pogingen en te beseffen dat het eigenlijk zo makkelijk is. Waar zit hem nou het verschil? Jullie vermoeden het natuurlijk al: de motivatie! En wat is die motivatie dan? Er zijn drie redenen. Niet eten betekent dat de geest gaandeweg steeds helderder wordt en dat merk je in je gebeden en meditaties 's avonds. Als we eten om ons lichaam te voeden, blijken we niet zoveel eten nodig te hebben als we doorgaans tot ons nemen. Kijkend naar de honger in andere landen en werelddelen, is het medelevend en nuttig om onze eigen consumptie tot het noodzakelijke in te dammen.

Een volgende vraag gaat over mijn dagindeling. Hoe ziet zo'n nonnen-dag er eigenlijk uit? Ik sta om zes uur op. Na me gewassen en aangekleed te hebben verzorg ik mijn altaar. Meestal loop ik dan naar de overkant om de meditatieruimte van het Maitreya Instituut Emst te verzorgen. Als ik niet uitkijk verzeil ik dan in allerlei kleinere en grotere klusjes waar mijn oog opvalt, dat kan tot uren uitlopen. Terug in mijn caravan ontbijt ik en begin met mijn persoonlijke gebeden. 's Ochtends neemt dat een krappe twee uur in beslag. Als er nog tijd over is voor de lunch, studeer ik of doe werk voor CHOMO. Uiterlijk tegen twaalven moet ik gaan koken (warm eten), anders kom ik in de klem met het op tijd gegeten hebben (als de zon op haar hoogste stand is). 's Middags doe ik klussen voor het centrum, studeer, doe boodschappen of werk voor CHOMO. Als er 's avonds offerandes zijn, bereid ik die voor in de meditatieruimte, anders sluit ik die aan het begin van de avond af. Ik start rondom zeven uur met mijn avondgebeden (ruim twee uur), berg mijn altaar op en schiet omstreeks tien uur mijn bed in.
Maatschappelijk gezien is dit niet echt een opwindend bestaan, maar bij mij leidt het tot bijzondere geestelijke tevredenheid. Geen radio, muziek, t.v. of dagelijkse krant, ik lees een enkele keer een roman, gebruik mijn 'vakantie' voor CHOMO, studie,

retraite en vriendschappen. Mijn keuzes zijn duidelijk.

MEDEDOGEN IN BEWEGING betekent voor mij ook mijn werk voor de stichting CHOMO.
Ik doe dit werk nu tien jaar (de stichting bestaat officieel pas sinds 1993). Het gaat over meisjes, vrouwen en nonnen binnen de Tibetaans boeddhistische cultuur in India. Zowel de vluchtelingen uit Tibet als oorspronkelijke bewoners van de grensgebieden met Tibet. Om je volle potentieel te kunnen benutten, zijn een goede woonomgeving, voldoende eten, gezondheid en opleidingsmogelijkheden nodig. We investeren daarom zowel in de bouw (kloosters, retraiteruimtes) als in gezondheidszorg, studie en levensonderhoud van deze groep(en). Speciale aandacht hebben we voor de positie van de oudere nonnen. CHOMO doet wel een beetje aan individuele sponsoring, maar dit betreft meestal een tijdelijke ondersteuning. De meeste aandacht gaat uit naar (vrouwen)projecten die de toekomst structureel een andere richting geven, liefst groepsgewijs. Mijn motivatie hierbij is: ik heb zelf veel kansen gehad zowel qua opleiding als op andere levensgebieden, soms zelfs tegen mijn zin in! En in India zijn er zoveel meisjes, vrouwen en nonnen die graag zouden willen, maar er de middelen en omstandigheden niet voor hebben om zich te ontwikkelen.

Deze ontwikkeling kan zowel religieus als maatschappelijk zijn. Hun een steuntje in de rug geven, zodat ze naar eigen tevredenheid inhoud en richting aan hun leven kunnen geven, is voor mij een logische keuze. Mijn CHOMO werk gaat me bijzonder aan het hart, ik zie de concrete resultaten met de jaren en het is allemaal rechtstreeks en kleinschalig. Vanuit mijn managementervaring kan ik ter plekke de obstakels en mogelijkheden bespreken en de oudere nonnen trainen. Vanuit mijn medische achtergrond geef ik soms les over hygiëne. Ik steun het gezondheidsfonds door met de nonnen te analyseren waarom bepaalde ziektes steeds weer terugkeren in bepaalde seizoenen, loop de EHBO kist met ze door en geef raad hoe om te gaan met acute situaties. Twee nonnen volgen een training in McLeod Ganj op het gebied van gezondheidszorg en vanuit de Ladakh Nuns Association worden groepsgewijs trainingen gegeven aan vrouwen en nonnen uit de verschillende gebieden. In het Maitreya Instituut Emst hangt op dit moment een fototentoonstelling over mijn werk.

Door Tenzin Chödron

Tenzin Chodron

Het karnen van de boterthee.

Tenzin Chodron

Chomo's Thiksey, Ladakh.

Tibet nieuws

AMNESTY BEGINT CAMPAGNE TEGEN MARTELING

Viertien maanden lang zal Amnesty International een wereldwijde campagne tegen martelen voeren. Amnesty heeft pas een onderzoek afgerond dat drie jaar heeft geduurd. Daaruit bleek dat martelen in 150 landen voorkomt, hoewel het illegaal is en 119 landen een verdrag tegen martelen hebben ondertekend.
In 80 landen stierven slachtoffers als direct gevolg van marteling en het bleek dat in 50 landen ook kinderen werden gemarteld. De grootste risicogroep bestaat uit mensen die in gevangenissen of door de politie worden vastgehouden.
Helaas hebben deze cijfers ook betrekking op de situatie in Tibet. De campagne van Amnesty ging in Japan van start. Zes slachtoffers van martelen hebben daar hun ervaringen medegedeeld, waaronder Kelsang Palmo, een Tibetaanse non. Zij werd gearresteerd in 1988 toen zij aan een onafhankelijkheidsdemonstratie meedeed. Zij werd met metalen staven geslagen, met een elektrische baton bewerkt, door honden aangevallen, aan haar voeten over een open vuur gehangen enz. Slachtoffers van Myanmar, Indonesië en Zuid-Korea deelden hun ervaringen ook mee. Amnesty wil regeringen onder druk zetten om hun land een "martel-vrije zone" te maken. Om dit symbolisch aan te geven zouden gebouwen in die steden symbolisch 'ingepakt' worden met geel en zwart plakband met de tekst "TFZ" (torture free zone) erop.

DALAI LAMA IN BELFAST

In oktober heeft Z.H. de Dalai Lama een bezoek aan het Ierse Belfast gebracht. Hij kwam een boodschap van vrede en religieuze harmonie aan deze door intolerantie geteisterde regio brengen en had gesprekken met religieuze en politieke leiders zoals de Secretary of State Mandelson en Gerry Adams.
Een van de belangrijkste redenen daar te zijn was om deel te nemen aan een seminar met de World Community for Christian Meditation. Deze bijeenkomst was het laatste onderdeel van een programma van samen mediteren en bedevaartstochten maken die enkele jaren heeft geduurd.
De Dalai Lama heeft gesproken met 50 mensen die gewond geraakt waren of naasten hadden verloren door terroristische aanvallen. Een woordvoerder vertelde dat er een spontane uitwisseling ontstond tussen Z.H. en de groep en dat men erg onder de indruk raakte van hem. Verder had hij een boeiende ontmoeting met de jeugd. Naar aanleiding hiervan zei Tony Blair dat hij ervan overtuigd was, dat jonge mensen "veel hebben aan de schat van kennis en mededogen die de Dalai Lama hen brengt".
Z.H. werd hartelijk verwelkomd door zowel katholieken en protestanten toen hij een bezoek bracht aan de 'vredeslijn' die de twee gemeenschappen scheidt in West-Belfast.
De boodschap van de Dalai Lama was eenvoudig. Hij raadde mensen aan hun verschillen op een positieve manier te gebruiken. "Twee tegenovergestelde krachten kunnen samenkomen en iets van meer betekenis worden. Dialoog is belangrijk." Hij zei verder: "Als boeddhistische monnik mediteer ik elke dag zonder probleem op liefde voor wezens die ver weg zijn. Maar wij moeten met onze buren omgaan. Problemen en ruzies kunnen ontstaan. Het zijn mensen waarmee wij strijden, dus moeten wij de nadruk leggen op het ontwikkelen van mededogen voor hen, vooral als zij onze vijand zijn."

DALAI LAMA GOUVERNEUR VAN TIBET?

Eind oktober. In een ontmoeting met Li Peng (hoofd van het parlement van China) stelde Per Gahrton (hoofd van het comité van de Europese Parlement dat de betrekkingen met China onderhoudt) voor dat de Dalai Lama gouverneur van Tibet zou worden. Gahrton vertelde journalisten dat Li eerst verward leek te zijn door het voorstel, waarna hij enkele voorwaarden noemde, waaronder het aannemen van de Chinese nationaliteit door de Dalai Lama Gahrton, lid van de Europese Groene Partij, zei dat zijn delegatie China een bezoek van een week had gebracht. Tijdens dit bezoek bleven zij de mensenrechtensituatie en de Tibet-kwestie aan de orde stellen. Hij spoorde de Chinese regering aan om tot een overeenkomst met de Dalai Lama te komen om verdere schade aan haar imago te voorkomen.

BEIJING BENOEMT NIEUWE BAAS IN TIBET

De Chinese Communistische Partij heeft het hoofd van de Tibet Autonome Regio (TAR), Chen Kuiyan, door een andere Chinese politicus vervangen, waardoor de Tibetaanse kaders nogmaals gepasseerd zijn. Hoewel Tibet 'autonoom' hoort te zijn, is het TAR nooit door een Tibetaan geleid.
Op 16 oktober heeft Beijing bekend gemaakt dat Chen Kuiyuan, secretaris van het regionale comité van de Communistische Partij van China van de TAR door Guo Djinlong zou worden vervangen. Guo Djinlong is sinds december 1993 in dienst van de Chinese regering in Lhasa als plaatsvervangend secretaris van de Communistische Partij. In een systeem waarin 'president' vaak slechts een eretitel is, bekleedt de secretaris meestal de machtigste positie.

De vertrekkende partijsecretaris, Chen Kuiyuan, heeft sinds december 1992 het land met harde hand geregeerd. Hij was juist aangesteld om het aanhoudende Tibetaans verzet te breken. Hij heeft een reeks zeer impopulaire maatregelen genomen die over het algemeen beschouwd worden als pogingen de Tibetaanse identiteit te vernietigen. Een van zijn meest markante uitspraken was dat het Tibetaans boeddhisme een buitenlands cultureel verschijnsel was (dat gezuiverd moest worden). Geruchten spreken over onvrede zelfs onder de Partijtop in Beijing, omdat zijn beleid voor steeds meer buitenlandse kritiek op China zorgde. Blijkbaar was de vlucht van de Gyelwa Karmapa vorig jaar de laatste druppel. Chen is nu overgeplaatst.
De Tibetaanse regering-in-ballingschap heeft de verandering van het hoofd van de Partij in Tibet verwelkomd. In een interview voor het Tibetaanstalig programma van Radio Free Asia en Voice of Tibet zei Kalon Sonam Topgyal, voorzitter van het Tibetaanse kabinet-in-ballingschap, dat hij hoopte dat de verandering een positief signaal voor Tibet betekende.

ECONOMISCHE KOLONISATIE DOOR OLIE

In een nieuw rapport van het Milarepa Fund en Project Underground worden de toenemende winning van olie en delfstoffen door de Volksrepubliek China en de betrokkenheid van westerse maatschappijen aan het licht gebracht. Veel nieuwe informatie wordt gebruikt om te beschrijven hoe de Chinese regering de hulp van westerse multinationals inschakelt om de natuurlijke energiebronnen in Tibet aan te boren en tienduizenden Han Chinese kolonisten naar het gebied te lokken. Door gewone investeringen, joint ventures en technische hulp maken bedrijven zoals BP en ENI/Agip de Chinese regering mogelijk deze stoffen uit de grond te halen. Toch blijven zulke joint ventures en 'ontwikkelingshulp' heel omstreden.
BP is de belangrijkste buitenlandse investeerder in Petro China, een onderdeel van het Chinese staats (olie)bedrijf. ENI/Agip is betrokken bij een joint venture met Petro China om een aardgas pijplijn door de Tibetaanse provincie Amdo aan te leggen.
Het rapport beschrijft hoe de economische voordelen van deze olie en delfstoffen projecten, voornamelijk ten goede zullen komen aan de Han Chinese immigranten of de nationale en provinciale regering. De projecten zullen ook desastreuze gevolgen hebben voor het Tibetaanse milieu. Cyanide en kwik, geproduceerd door de nieuwe Chinese goudmijnen, bedreigen de traditionele nomadengebieden. Als er geen strenge maatregelen worden genomen bestaat de mogelijkheid dat het boren naar olie op de Tibetaanse hoogvlakte vijf van de grootste rivieren in Azië zal aantasten. Bewoners van bijna de helft van de wereld zouden de consequenties hiervan ondervinden.
De olie- en delfstoffen-projecten maken deel uit van de Chinese 'Ontwikkeling van het Westen (van China)' campagne. Deze campagne is een belangrijk onderdeel van de regeringsplannen voor de komende tien jaar. Om westerse gelden aan te trekken voor het delven en het creëren van de benodigde infrastructuur worden conferenties in Beijing in Hong Kong gehouden.

RACISME IN TIBET

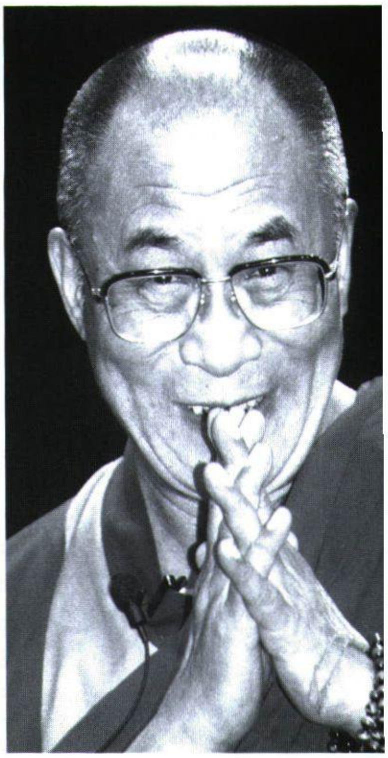
Nieuw Rapport van Tibetan Centre for Human Rights and Democracy (TCHRD), India.
Op 28 november heeft het Tibetan Centre for Human Rights and Democracy (TCHRD) een nieuw rapport uitgebracht met als titel 'Racial Discrimination in Tibet' als aanloop naar de '2001 World Conference on Racism'. Het rapport beschrijft systematisch de discriminatie op het gebied van werkgelegenheid, gezondheidszorg, huisvesting, onderwijs en politieke vertegenwoordiging in Tibet en kijkt naar de aard van racisme.
Het rapport meldt dat de Volksrepubliek China oude vooroordelen over het ras en de superioriteit van de Han Chinezen in negatieve propaganda gebruikt. Deze worden aan economische druk en overweldigende immigratie gekoppeld in een poging het verzet van de Tibetanen te verzwakken.
Lobsang Nyandak, Executive Director van het TCHRD zei: "Eeuwenlang heeft racisme in maatschappijen over de hele wereld bestaan. Maar willen wij in dit nieuwe millennium echte vooruitgang boeken, dan zal die door het begrijpen en aanvaarden van menselijke verscheidenheid tot stand moeten komen."
De TCHRD heeft een lijst over de huidige mensenrechten-situatie in Tibet. Wilt u die gratis via e-mail ontvangen, stuur dan een bericht met het woord 'subscribe' naar: majordomo@cyborganic.org

TIBETAANSE VROUWEN EISEN RECHTVAARDIGHEID

Op zoek naar internationale steun voor vrouwen in Tibet, namen honderden Tibetanen deel aan een mars. Op 25 november, de Internationale Dag van Geweld Tegen Vrouwen, liepen de Tibetanen van McLeod Ganj naar Dharamsala.
De Tibetan Womens Association (TWA) meent dat vrouwen in Tibet op twee manieren zwaar belast worden. Zij zijn zowel slachtoffers van discriminatie vanwege hun geslacht als van het feit dat zij onder een gewelddadige onderdrukking moeten leven. De TWA toont aan dat er voortdurend geweld tegen Tibetaanse vrouwen wordt gebruikt door de Chinese regering om het Tibetaanse ras, de religie en culturele identiteit te vernietigen. Meer dan een kwart van de politieke gevangenen in Tibet zijn vrouwen waarvan 180 gewetensgevangenen. Na hun vrijlating mogen veel nonnen, die veelal gewetensbezwaarden zijn, niet naar hun klooster terug. Deze nonnen proberen dan vaak naar India of Nepal te vluchten om daar het kloosterleven en de studie weer op te pakken.
De TWA verspreidde ook informatie over gedwongen abortus en sterilisatie van vrouwen in Tibet. Volgens hen zijn deze vormen van gedwongen contraceptie een bedreiging voor het overleven van het Tibetaanse volk.

Door Paula de Wijs

Z.H. DALAI LAMA 50 JAAR POLITIEK LEIDER VAN TIBET



Begin december werd twee dagen lang gevierd dat 50 jaar geleden Z.H. de Dalai Lama het politieke leiderschap van Tibet op zich had genomen. In Dharamsala, de zetel van de Tibetaanse regering-in-ballingschap, begon de eerste dag met een toespraak van Z.H. Duizenden Tibetanen, monniken, nonnen en leken waren daarbij aanwezig.

De Dalai Lama accepteerde de grote verantwoordelijkheid om staatshoofd van Tibet te zijn op een uitzonderlijk jonge leeftijd. Hij was slechts vijftien, minstens drie jaar jonger dan de leeftijd waarop dit ambt gebruikelijk werd aanvaard. Smeekbeden van hoog en laag in Tibet hebben hem hiertoe overhaald, want mensen waren toen vreselijk ongerust na de Chinese invasie van Oost-Tibet. Het leger rukte gestaag op in de richting van Lhasa en na enkele jaren onder de bezetting te hebben geleefd, vluchtte de Dalai Lama negen jaar na zijn ambtsaanvaarding, in 1959.

Maitreya Amsterdam

EIGEN HANDSCHRIFT IN EEUWENOUDE VORMEN

In de herfstvakantie gaf Andy Weber een cursus in het Maitreya Instituut Amsterdam. Het onderwerp was het schilderen van de landschapselementen in de Tibetaanse kunst. Liesbeth Moolenaars en haar kleindochter Fanny deden aan de cursus mee en waren erg enthousiast.

Nanda Huneman

Liesbeth Moolenaars en kleindochter Fanny in Maitreya Instituut Amsterdam.

In het huisje van Liesbeth hangen overal thangka´s en tekeningen. Een half afgemaakte groene Tara staat op een doek op haar voltooiing te wachten. Fanny is buiten op het plein aan het spelen. Nat geregend komt ze binnen en Liesbeth schenkt thee in. Ze vertellen over de cursus van Andy Weber. De cursus was over drie dagen verspreid en elke dag had een element als thema.: lucht, water en aarde. Liesbeth vertelde Andy dat ze de tweede dag niet kon komen omdat haar kleindochter bij haar zou komen. Andy stelde voor dat Fanny mee zou doen. "Het is natuurlijk geweldig dat Fanny de kans heeft gekregen om onder zijn professionele begeleiding te schilderen," zegt Liesbeth. Fanny knikt instemmend. Ze vond het erg leuk. "Ik teken sowieso al veel. Eigenlijk teken ik mijn hele leven al," zegt de achtjarige Fanny. Fanny tekent ook veel samen met Liesbeth.

Elke cursusdag begon met een meditatie van 20 minuten. Liesbeth en Fanny hadden de dag van te voren geoefend in het mediteren, maar Fanny bleef het moeilijk vinden om 20 minuten stil te blijven zitten. Liesbeth kon door deze meditatie erg geconcentreerd tekenen. Na de meditatie legde Andy uit hoe je het element lucht tekent. Voor Liesbeth begon de betovering al bij de eerste zin van Andy: "Harmonieus en duidelijk getekende wolken staan voor perfect uitgewerkte gedachten." Voor Liesbeth was dit een nieuw licht op het tekenen; dat een tekening model kan staan voor je geestestoestand. Ze legt een grote stapel tekeningen op tafel. "Kijk, eerst volgden we met de hand een soort standaard wolk, zodat we die in de vingers kregen. Daarna tekenenden we ook andere vormen van wolken."

De tweede dag was de waterdag. Fanny deed nu ook mee. Ze begonnen met het tekenen van stilstaand water in een dal tussen twee bergen.

Vervolgens werd het water ruwer. "Deze golven worden heel ritmisch weergegeven. Je gebruikt geen wilde lijnen, je tekent niet echt uit je fantasie," vertelt Liesbeth en ze laat haar tekening zien. Toch betekent dat niet dat elke tekening hetzelfde wordt. Al krijgt iedereen dezelfde opdracht, iedereen tekent die toch heel anders. Ook de tekeningen van Fanny en Liesbeth zijn heel verschillend. "Je gebruikt dan wel eeuwenoude vormen, je hebt er toch een eigen handschrift in," benoemt Liesbeth dat verschil. Fanny voegde nog wat aan deze eeuwenoude vormen toe. Terwijl iedereen geconcentreerd water aan het tekenen was, verschenen er bij Fanny allemaal vogels en vissen op het papier. "Ja," vertelt Fanny, "want levende wezens zie je overal."

De aardevormen van de derde dag gaven Liesbeth opnieuw een nieuw inzicht. Liesbeth tekent al erg lang en iedereen vertelde haar altijd hoe mooi haar tekeningen waren. Maar ze wilde wel eens wat anders. "Deze Tibetaanse aardevormen worden erg harmonieus en mooi getekend, maar daarbij stralen ze een enorme kracht uit. Dat was precies de kracht die ik in mijn eigen tekeningen miste. Dat uit een paar simpele lijnen zoveel kracht kan komen, ongelooflijk!" Liesbeth en Fanny bekijken samen de op de tafel uitgespreide tekeningen van rotsformaties, waar je ook andere dingen in kan zien. Liesbeth ziet vadjra´s in de rotsen, Fanny ijsco´s.

De cursus was voor Liesbeth een schot midden in de roos. "Ik vond het vooral bijzonder omdat je tijdens de meditatie ervan bewust wordt dat je alle elementen in je hebt. Daardoor tekende ik ze veel meer uit mezelf."

Ook Fanny zegt dat ze een volgende keer graag weer mee doet. Ze voegt meteen woord bij daad en pakt potlood en papier om golven te tekenen.

HET TRANSFORMEREN VAN DE GEEST

Het transformeren van de geest gaat niet over problemen maar over mogelijkheden. In het weekend van 10 en 11 november gaf Ven. Kaye Miner in het Maitreya Instituut Amsterdam een cursus met als titel 'Taming the mind'. Onderwerp van de cursus was het transformeren van de geest.

Op zaterdagmorgen om 10 uur hebben zo'n dertig mensen zich verzameld en de meesten kijken nog een beetje verdwaasd uit hun ogen. Nog een kopje thee en dan roept Kaye ons de gompa binnen. We beginnen met een concentratie-meditatie op de ademhaling. Kaye kijkt naar ons en dan naar een wekkertje dat naast haar staat. "Kijk", zegt ze, "dit is nu een goed voorbeeld van wat onze geest doet. Ik zie nu in een keer dat wekkertje staan en vraag me af wie het daar neer heeft gezet. Ik denk: zou er iemand zijn die denkt dat ik het nodig heb? Denken ze dat ik anders weer te lang blijf praten? Denken ze dat ik zelf niet aan een horloge denk? Zo slaat de geest op hol bij een klein dingetje. Misschien heeft iemand die wekker daar ook wel neer gezet om mij te helpen. Maar wij zijn geneigd om meteen veel verder te denken. En dan maken we ons boos of we gaan ons zorgen maken terwijl daar niet echt aanleiding voor is."

Ina van Delden

Venerable Kaye Miner.

Dit zal Kaye vaker doen tijdens deze cursus: dingen uitleggen aan de hand van haar persoonlijke ervaringen. Heel open en eerlijk vertelt ze hoeveel moeite zij had met woede. "I had a problem with anger. A huge problem." De eerste dag is dan ook vooral gewijd aan woede, een gevoel dat de rust in onze geest verstoort en waarmee je ook anderen pijn doet. Maar zijn wij in staat dit te veranderen? Zijn wij in staat geen woede te voelen maar het te transformeren in een ander, positief gevoel, zoals medeleven? Dan begint ze te vertellen over de Lo Djong, de gedachtentransformatie. "Het zit in de natuur van onze geest dat we problemen hebben, waarom zullen we ze dan niet op een nuttige manier gebruiken? Problemen gebruiken om onze geest te ontwikkelen en ons niet te laten verstoren. Problemen niet als problemen zien maar als mogelijkheden om ons geluk te vergroten. Zoals mijn leraar dat zei: "Try to love problems as you love icecream."

Maar hoe doen we dat, het transformeren van de geest? Het eerste wat we moeten doen is herkennen dat de manier waarop we nu met problemen omgaan niet de juiste manier is. We maken ons in de regel veel zorgen over onze problemen. De Indiase grote meester Shantideva zei hierover: "If you can solve a problem, there is no reason to worry about it. If you can't do anything to change the problem, there is also no reason to worry."

De tweede stap is het observeren van wat er in je geest gebeurt. Door wat afstand van het probleem te nemen, kun je het helderder bekijken. Hoe voelen we ons? Waarom voelen we ons zo? Wat is onze behoefte ? Willen we bijvoorbeeld dat alles soepel verloopt en hebben we een probleem als dat niet zo is?

Dit past ze toe op woede. Ze vertelt over het verschil tussen de aanleiding van de woede en de echte reden van woede. Wat je woede kan veroorzaken is bijvoorbeeld het gedrag van een ander. Maar de echte reden van je woede komt voort uit jouw behoefte. Bijvoorbeeld de behoefte om te worden gewaardeerd. Wordt die behoefte tekort gedaan, dan word je boos. Maar die behoefte creëren wijzelf. We zijn dus ook in staat onze reactie daarop te veranderen. Woede heeft vele nadelen. Je verliest je controle, je doet anderen pijn. Nu is het niet de bedoeling woede te onderdrukken, het gaat erom het te transformeren. Dit kun je doen met behulp van geduld, denken, afstand nemen, ademen.

We sluiten de dag af met een meditatie op de Boeddha van Mededogen Chenrezig. Iedereen gaat naar huis en de volgende morgen komen we weer samen. De tweede dag behandelde Kaye De Gedachtentraining in Acht Verzen van de Kadampa-meester Geshe Langri Thangpa Dordje Senge.

De tekst is een soort handleiding of een houvast als je bezig bent met dit onderwerp. Kaye besprak de kernachtig verzen uitgebreid. Er kwam daardoor een breed scala van onderwerpen ter sprake. Bijvoorbeeld over waarden en morele oordelen. "Je kunt je eigen waarden hebben, bepaalde dingen waarderen. Dan vind jij bepaalde dingen belangrijk, bijvoorbeeld eerlijkheid. Maar als een ander daar niet naar handelt, niet dezelfde waarden als jij hanteert, hoef je dat niet per se te veroordelen. Het is belangrijk voor je zelf dit verschil tussen waarden en morele oordelen te zien. De volgende stap is namelijk al snel dat je de ander wil straffen voor zijn gedrag. Dan word je bijvoorbeeld boos en daar hebben uiteindelijk beide partijen niets aan." In het publiek bestaat nogal wat onenigheid of woede wel of geen goede emotie is. Er wordt gezegd dat je soms boos moet worden om bepaalde dingen te bereiken. Bijvoorbeeld in een bureaucratisch systeem. Kaye zegt hierop: "We moeten onderscheid maken tussen een krachtige energie en woede. Het grote verschil hiertussen zit 'm in de motivatie van waaruit we werken. Kijk het is echt niet zo dat als we geen woede meer kennen we allemaal watjes worden. Dat we als deurmatten iedereen over ons heen laten lopen. Nee, soms is het heel belangrijk om met een duidelijk krachtige energie ergens naar toe te werken. Maar de motivatie is belangrijk. We moeten iemand wakker willen schudden, we moeten hem geen pijn willen doen."

Halverwege de middag helpt Kaye ons bij een meditatie die gericht is op woede. We denken aan een situatie waarin we boos zijn geworden. De bedoeling is om niet dat gevoel weer op te roepen maar er met enige aftand naar te kijken. Waarom werden we boos? Wat was onze behoefte? En hoe zou die ander zich voelen? Het was een meditatie die toch wel emoties losmaakte.

Aan het eind van de dag hebben we nog steeds niet alle verzen behandeld. Zoveel hebben we naar aanleiding van de eerste verzen behandeld. We eindigen het weekend met een meditatie op de Boeddha van Mededogen Chenrezig waarna de hele zaal met een warme, positieve energie is gevuld.

HET TREFT ME RECHTSREEKS IN MIJN HART

Inge Kappen (24), deelneemster van de Taming The Mind cursus: "Ik ben deze cursus gaan doen omdat ik de Lo Djong overal in het boeddhisme tegenkom. Voor mij is dat een essentieel onderdeel. Daarom wilde ik graag een weekend doen die volledig op dit onderwerp is gericht. Het praktische ervan is dat Kaye met tips komt, die direct toepasbaar zijn. Dat trekt me erg aan. Het treft me vaak rechtstreeks in mijn hart. Vooral die woedemeditatie vond ik bijzonder. De emotie woede ken ik niet goed. Maar ik heb gemerkt dat ik het mezelf vaak kwalijk neem als ik boos word. Het is me nu wel duidelijker hoe ik zelf met woede omga. Ik heb me gerealiseerd dat die ander het niet doet om mij te kwetsen, maar dat zijn woede ook vaak voortkomt uit zijn eigen lijden of frustratie.
Met de behandeling van de verzen was ik ook blij. Deze verzen geven structuur aan een bepaalde gedachte, maar ik heb als ik alleen ben niet het geduld om ze heel intensief te lezen. Toch is het fijn die verzen te hebben. Je kan er altijd op terug grijpen en deze lessen verrijken de tekst echt. En Kaye op haar beurt verrijkt met haar pit en sprekende verhalen het hele onderwerp van de gedachtetransformatie."

Door Nanda Huneman

LEZINGEN GESHE SONAM GYALTSEN IN MAITREYA INSTITUUT AMSTERDAM

HET PAD VAN DE BODHISATTVA-KRIJGER

Data: 14 en 28 februari; 14 en 28 maart; 11 april; 9 en 23 mei en 13 en 27 juni
De lezingen zijn gebaseerd op de beroemde tekst van de Indiase wijsgeer en yogi Acharya Shantideva: *Het Ondernemen van de Beoefeningen voor Bodhisattva's.* Hoewel de lezingen een geheel vormen, kunnen ze ook afzonderlijk worden gevolgd. Geshela slaagt er steeds weer in de oude boeddhistische wijsheden op een voor moderne mensen toegankelijke wijze toe te lichten door de theorie en de praktijk te integreren.

Plaats:	**Maitreya Instituut Amsterdam** **Brouwersgracht 157**
Aanvang:	**19.30 uur**
Entree:	**f 15,-**
Informatie:	**020 - 4280842**

Nanda Huneman

Meditatie in Maitreya Instituut Amsterdam.

gedicht
poem

**Tonight we will talk on harmful intent
This mind state allows you your grudge to vent
You intend to cause hurt to some living being
Because of delusion you are prevented from freeing.**

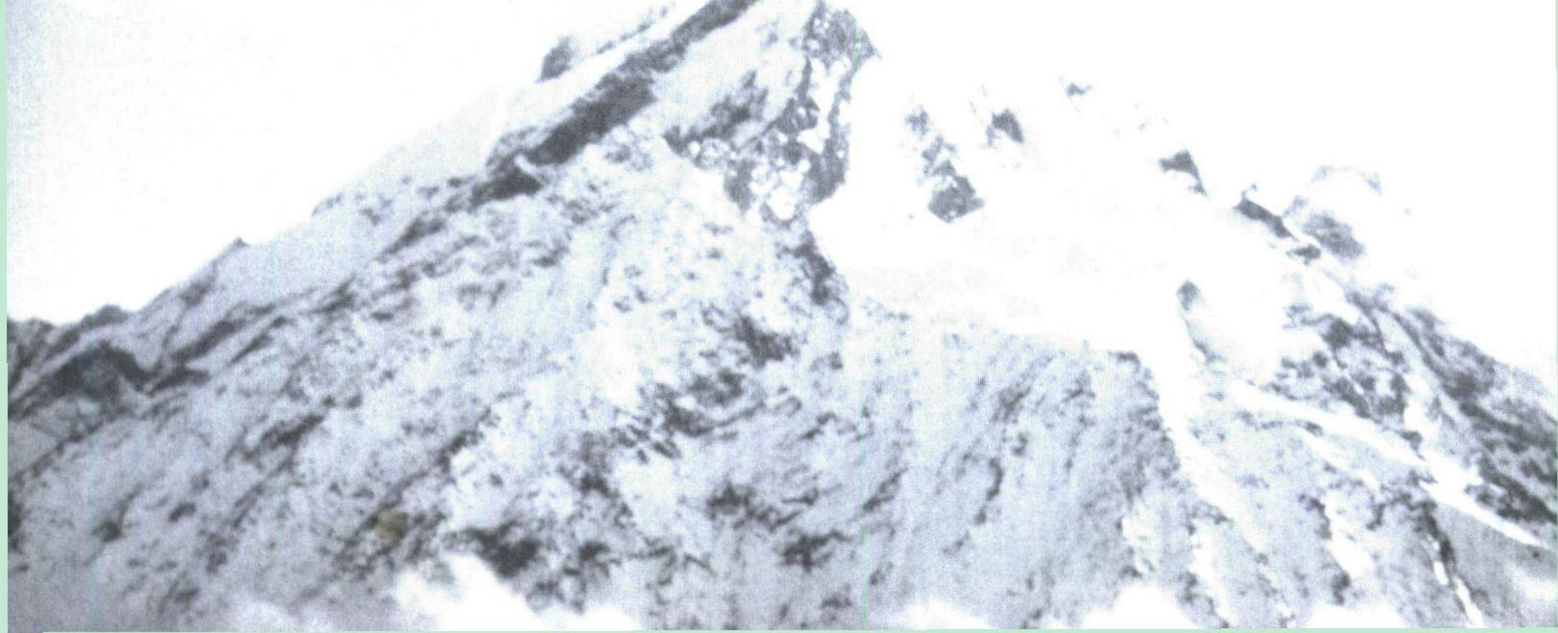
**And next we will look at the mind of wrong view
This is where stubbornly we repudiate truth
And that will complete the black karmic acts
But before we move forward we need to look back.**

**From illusions such as the 3 poisoned minds
Too many non-virtues are easy to find
But awareness of the 4 facts for completion
Gives you some chance to avoid deletion.**

**And added on top the opposing powers
Plus accumulating merit by offering flowers
And making pure prayers to the holy and wise
Ensures the next life low realms won't arise.**

**So never forget to watch over your karma
It's the best protection and way to get calmer
Be aware of the causes for happy and sad
And live life with goodness and avoid all bad.**

Door Ven. Kaye Miner



'home page'

Als u dit leest zijn we in een 'nieuw' jaar aangeland. Het jaar **2000** was een vruchtbaar jaar voor het Maitreya Instituut. Het aantal cursussen is toegenomen en er zijn weer een heleboel nieuwe gezichten bijgekomen.

We hebben in het vorige jaar ons best gedaan om vorm te geven aan een **nieuw administratief systeem** en na de onvermijdelijke beginproblemen hopen we dat iedereen in dit nieuwe jaar gaat genieten van de vruchten die we plukken van ons werk.

De plannen om nou eindelijk eens vorm te geven aan het idee om **meer en comfortabeler** slaapplaatsen te creëren beginnen steeds vaster vormen aan te nemen en we hopen voor het eind van dit jaar (!) onze kamerfaciliteit aanzienlijk te verhogen.

Ook het fenomeen **'Comité'** heeft na een korte periode van afwezigheid weer een aantal namen op een rijtje weten te krijgen. Een en ander zal u bij een bezoek aan het instituut duidelijk worden want het spel, de spelers en de regels zijn voor een ieder duidelijk leesbaar en begrijpelijk gemaakt op het huishoudelijk mededelingen bord.

De **bibliotheek** is zo goed als operatief, en wel onder de bezielende leiding van Amrit Rienks en Saskia Rohaan.

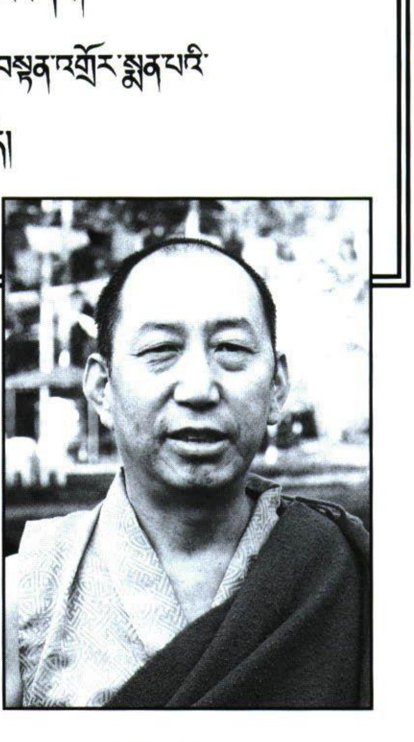
Misschien is dit de juiste plaats om aan u te vragen eens in de boekenkast te kijken of er nog een boekje uit de bibliotheek is blijven steken. Niet zo lang geleden kwam er in een vergadering een lijst met 'zoekgeraakte' boeken op tafel waar we allemaal verbaasd over waren.

De cursus Drub Tha, een opsomming en uitleg van de boeddhistische filosofische scholen, heeft met Inge Eijkhout weer een coördinator en redactrice voor de **transcripten**. Zij geeft leiding aan het team van mensen die er zorg voor dragen dat er bij elk nieuw lesweekend een complete tekst is van het eraan voorafgaande lesweekend. Aan het eind van het studieprogramma levert dat een waardevol document en een naslagwerk op voor verdere studie en referentie. Het mag wel weer eens benadrukt worden hoe het instituut en haar studenten gebaat zijn bij iedereen die energie en tijd ter beschikking stelt voor het realiseren van dit soort waardevolle projecten.

Wie in **Gouda en omstreken** een avond per maand vrij heeft: er is een Lam Rim-studiegroep gestart. Geïnteresseerden kunnen contact opnemen met Nico of Nancy, telefoon: 018-2619930.

Door Herman Homan,
director Maitreya Instituut Emst

༄༅། །ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༡ གསར་དུ་བཞད་པའི་དུས་སྟོན་འདིར་ངས་སློབ་ཕྲུག་ཕོ་མོ་ཡོངས་དང་།
ལས་བྱེད་དང་བཅས་པ་སྐུ་ཁམས་བཟང་ཞིང་མཛད་བཟང་རྒྱས་པ་དང་། སྒོ་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་ཅི་བྱེད་བསྟན་འགྲོར་སྨན་པའི་
སྨོན་ལམ་ཞུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་བཀྲིས་བདེ་ལེགས་གྲངས་མེད་ཞུ་བཞིན་ཡོད།
དགེ་བཤེས་བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་ཕུལ།། །།



Ter gelegenheid van het nieuwe jaar 2001 wens ik - Geshe Sonam Gyaltsen - alle studenten en medewerkers een goede gezondheid en toename van goede daden. Ik bid dat jullie activiteiten het welzijn van de leer en de wezens zullen vergroten en bied jullie ontelbare Tashi Delek aan.

Overzicht kalender
van oktober 2000 t/m januari 2001

MET LEZINGEN IN AMSTERDAM EN GRONINGEN EN DE DATA VAN DE GEBEDSDIENSTEN

JANUARI 2001	
9 (15)	Volle maan Tara-offerande
12 t/m 15	Nyung Nä met Joyce Ruyg te Emst
18 t/m 22	Dagpo Rinpochee Lam Rim retraite in Biezenmortel
19 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
24 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
FEBRUARI	
1 (8)	Wassende maan Tara-offerande
2 t/m 4	Weekend Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Emst: de Filosofische Scholen
3 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
8 (15)	Volle maan Tara-offerande
9 t/m 11	Yoga en meditatie o.l.v. Koosje van der Kolk en Pauly Louet Maitreya Emst
14	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam: De Weg van de Bodhisattva Krijger
16 t/m 18	Weekend met Geshe Sonam Gyaltsen in Emst: De Stadia van het Pad naar de Verlichting
17 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
21	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Groningen: Wetenschap of geloof?
23 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
24	Lo Sar, Tibetaans Nieuwjaar
28	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam: De Weg van de Bodhisattva Krijger
MAART	
2 t/m 4	Weekend Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Emst: de Filosofische Scholen
3 (8)	Wassende maan Tara-offerande
5 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
9 (15)	Volle maan Tara-offerande
9 t/m 11	De boeddhistische visie op relaties en relatieproblemen o.l.v. Geshe Sonam Gyaltsen te Emst
14	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam: De Weg van de Bodhisattva Krijger
16 t/m 18	Weekend met Geshe Sonam Gyaltsen in Emst: De Stadia van het Pad naar de Verlichting
19 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
21	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Groningen: Motivatie in het alledaagse leven
23 t/m 28	Witte Tara retraite o.l.v. Koosje van der Kolk Maitreya Emst
24 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
28	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam: De Weg van de Bodhisattva Krijger
APRIL	
30 t/m 1	Weekend Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Emst: de Filosofische Scholen
1 (8)	Wassende maan Tara-offerande
3 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
6 t/m 9	Teken- en schilderweekend met Andy Weber in Emst: Vadjrasattva.
8 (15)	Volle maan Tara-offerande
11	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam: De Weg van de Bodhisattva Krijger
13 t/m 15	Weekend met Geshe Sonam Gyaltsen: De Stadia van het Pad naar de Verlichting
18	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Groningen: Geboorte, sterven en de tussenstaat
18 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
22 t/m 27	Internationale FPMT Geshe Summit 2001
23 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

M E I	
1 (8)	Wassende maan Tara-offerande
2 (9)	Offerande aan de spirituele leraren
4 t/m 6	Weekend Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Emst: de Filosofische Scholen
7 (15)	Volle maan Tara-offerande
9	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam: De Weg van de Bodhisattva Krijger
11 t/m 18	Lange teken- en schildercursus in Maitreya Emst met Andy Weber: Vadjrasattva
16	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Groningen: Boeddholoog of boeddhist?
17 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
18 t/m 20	Weekend met Geshe Sonam Gyaltsen: De Stadia van het Pad naar de Verlichting
23	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam: De Weg van de Bodhisattva Krijger
23 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
26 t/m 27	Kinderweekend voor tieners in Maitreya Emst o.l.v. Uef
27	Jaarlijkse ontmoetingsdag van de Boeddhistische Unie Nederland, dit jaar in Emst
30 (8)	Wassende maan Tara-offerande
J U N I	
1 t/m 3	Weekend Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Emst: de Filosofische Scholen
1 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
4 t/m 7	Saka Dawa Nyung Nä o.l.v. Koosje van der Kolk en/of Joyce Ruyg
6 (15)	Volle maan viering van geboorte, verlichting en parinirvana van Boeddha Shakyamoeni
	Volle maan Tara-offerande
13	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam: De Weg van de Bodhisattva Krijger
15 t/m 17	Weekend met Geshe Sonam Gyaltsen: De Stadia van het Pad naar de Verlichting
16 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
20	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Groningen: Het Bodhisattva-ideaal
21 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
27	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam: De Weg van de Bodhisattva Krijger
28 (8)	Wassende maan Tara-offerande
30 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
30 t/m 1 juli	Dagpo Rinpochee in Amstelveen
J U L I	
5 (15)	Volle maan Tara-offerande
6 (16)	Geboortedag van Zijne Heiligheid de Dalai Lama
6 t/m 18	Jaarlijkse zomer Lam Rim meditatiecursus in Maitreya Emst t/m woensdag 18 juli
21-22	Volledige initiatie in Avalokiteshvara, de Boeddha van Mededogen
23 t/m 25	Retraite

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld.
Details in dit programma overzicht kunnen veranderen.
De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus wisselen. Bel daarom even voor bevestiging van de aanvangstijden!!!

De activiteiten van het centrum Maitreya Amsterdam staan in een bij dit MM ingesloten folder.
Bel voor meer inlichtingen met 020 - 4280842.

Voor inlichtingen over de extra activiteiten van Maitreya Groningen, zoals de discussie- en meditatie- bijeenkomsten, kunt u contact opnemen met Studiegroep Maitreya Groningen: 050 - 5268058 (Simon).

Programma
studiegroep Maitreya Noord-Nederland

LEZINGEN GESHE SONAM GYALTSEN IN GRONINGEN.

De Stadia van het Pad naar de Verlichting (Lam Rim) is in het Tibetaans boeddhisme een ongeëvenaarde basistekst, waarin een compleet overzicht wordt gegeven van het complete boeddhistische pad. Het bevat alle essentiële leringen van de Boeddha. Het is om die reden dat het Maitreya Instituut elk jaar gedurende de zomer een Lam Rim cursus organiseert. Gedurende het voorjaar van 2001 zal Geshe Sonam Gyaltsen in Groningen gedurende vijf avonden enkele onderdelen van deze tekst voor een breed publiek toelichten en toegankelijk maken. Hoewel het onderdelen uit één geheel betreft, staan de onderwerpen op zich, zodat elke avond los van elkaar goed te volgen is.

21 februari 2001 De Boeddha Dharma: wetenschap en gezond verstand of vertrouwen en geloof?
Hoewel het boeddhisme veel aandacht besteed aan logisch redeneren en soms een uitgesproken wetenschappelijke benadering kent, speelt ook geloof en vertrouwen een belangrijke rol. De ene persoon voelt zich waarschijnlijk meer aangetrokken tot een verstandelijke aanpak, de ander volgt het liefst haar/zijn gevoel. Beiden blijken echter even noodzakelijk als we ons in spiritueel opzicht willen ontwikkelen.

21 maart 2001 Motivatie in het alledaagse leven.
De motivatie die aan onze gedachten en handelingen ten grondslag ligt, bepaalt in hoge mate het karma dat we vervolgens creëren. Het is de drijfveer die ons in beweging brengt en een bepaalde kant op stuurt. Er zijn in principe drie doelen waar men zich binnen het boeddhistische pad op kan richten. We noemen ze: beginnersmotivatie, tussenliggende motivatie en hoogste motivatie. Motivatie komt niet zo maar uit de lucht vallen, maar is een besluit dat door redeneren wordt opgewekt en ontwikkeld.

18 april 2001 Geboorte, sterven en tussenstaat.
Iedereen is vergankelijk en zal sterven. Eigenlijk komen we elk moment een stap dichter bij de dood. Het besef van de eigen vergankelijkheid doet ons intenser en bewuster onderwerp. De geshe zal weer duidelijk uiteenzetten hoe we ons geluk kunnen vergroten door bewust te leven en een ruime visie te hebben op ons leven, meer kennis te hebben van vergankelijkheid en, als dat mogelijk is, een goed voorbereiden op ons sterven in verband met een gunstige volgende wedergeboorte.

16 mei 2001 Boeddholoog of boeddhist?
Na een periode van lezen, aanhoren en discussieren, kan men vervolgens besluiten om het pad werkelijk te gaan bewandelen. Een eerste stap is dan het 'toevlucht nemen'. Men wil zijn leven in een veilige richting sturen en oorzaken creëren om gelukkiger te worden, maar men realiseert zich tevens dat er nog veel problemen en onduidelijkheden in het verschiet liggen. De Boeddha, zijn leer en het voorbeeld van degenen die de leer in de praktijk brengen, moeten ons daarbij in het rechte spoor houden.

20 juni 2001 Het pad van de krijger, het bodhisattva ideaal.
De hoogste motivatie, die waarbij men zichzelf probeert te ontwikkelen om daardoor anderen van dienst te kunnen zijn, is waarschijnlijk ook de moeilijkste. Vandaar dat dit pad ook wel het pad van de krijger genoemd wordt. Behalve zichzelf komt men op dit pad ook de ander tegen en dat is niet altijd even gemakkelijk. Het blijkt een hele opgave te zijn om het juiste midden te houden tussen idealen en reële beperkingen en daarbij te volharden in de juiste inspanningen, maar het uiteindelijke doel is de moeite waard.

Voor alle lezingen geldt:

Plaats:	**"Huis De Beurs**
	A-Kerkhof ZZ 4, 9711 JB Groningen
Aanvang:	**19.30 uur**
Entree:	**f 15,— (minima f 10,—)**
Informatie:	**050 5268058 (Simon)**

Alle lezingen worden in Nederlands vertaald door Hans van den Bogaert.

DISCUSSIE- EN MEDITATIEAVONDEN TIBETAANS BOEDDHISME

Groningen

Deze maandelijkse avonden zijn bedoeld voor mensen die vaker op de lezingen komen, van boeddhisme afweten of meditatie-ervaringen hebben. De avonden sluiten aan bij de lezingen van Geshe Sonam Gyaltsen.

Wanneer:	**Dinsdag 27 februari, 27 maart, 24 april, 22 mei en 26 juni.**
Tijd:	**19.15 – 21.15 uur**
Waar:	**Praktijkruimte "De Verandering", Vechtstraat 78, Groningen (zijstraat Hereweg).**
Kosten:	**vrije bijdrage (richtlijn f 7,50 per keer)**
Leiding:	**Jacoba Postma**
Informatie:	**Telefoon: 0593 527239 (Jacoba). Het is prettig als je even belt als je voor het eerst komt.**

Assen

Ook in Assen/ Drente zijn we gestart met een (twee-)maandelijkse meditatie- en discussieavond. Dit zal in het voorjaar 2001 steeds bij iemand thuis plaats vinden.

Wanneer:	**Vanaf woensdag 31 januari 2001 (maandelijks/ twee-maandelijks).**
Waar:	**Wisselend in Assen/ Drente.**
Informatie:	**Telefoon: 050 5268058 (Simon). Het is prettig als je even belt als je interesse hebt.**
Kosten:	**Vrije bijdrage (richtlijn f 7,50 per keer).**

CURSUS 'LEREN MEDITEREN'.

In vier avonden staan we stil bij de achtergronden van zowel concentratie-, visualisatie en analytische meditaties. Naast de praktijk (het oefenen) gebruiken we het boek Mediteren van Geshe Sonam Gyaltsen en Leren mediteren van Kathleen MacDonald.

Doel van mediteren is een beter mens te worden, capaciteiten te ontwikkelen en gelukkiger te worden gebaseerd op boeddhistische kennis. Het is niet nodig boeddhist te zijn of te worden.

Wanneer:	**Woensdag 25 april, 9 mei en 23 mei en 13 juni 2001.**
Informatie:	**Telefoon: 050 5268058 (Simon).**
Kosten:	**vrije bijdrage (richtlijn f 7,50 per keer; wel graag boek aanschaffen).**

BOEKCURSUS/ GESPREKSGROEP.

Om meer verdieping te krijgen, wordt op verzoek van bezoekers van de lezingen van Geshe Sonam Gyaltsen in het voorjaar van 2001 een boekcursus georganiseerd, waarbij een boek van Geshe Sonam Gyaltsen centraal staat. Vragen waar de deelnemers niet uit komen kunnen voor de lezingen aan de geshe gesteld worden of door één van de deelnemers in Emst aan de geshe gesteld worden.

Wanneer:	**Vanaf eind februari/ maart op woensdagavond (in overleg; twee-wekelijks).**
Waar:	**afhankelijk van wie zich opgeeft in de huiskamer bij één van de deelnemers.**
Informatie:	**Telefoon: 0595 571128 (Anne Veen).**
Opgave:	**idem.**
Kosten:	**Vrije bijdrage in de onkosten.**

Cursus informatie

Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst: Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/ Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift. Vanaf de A50 afslag Epe/ Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laartraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor F 5,- per keer. U kunt ze natuurlijk ook zelf meenemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

Voorwaarden voor deelname

Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

Aanmelding en betaling contributie

Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.

Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum. Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

U kunt zich voortaan ook per e-mail tot de administratie van het Maitreya Instituut wenden op het nieuwe e-mail adres: maitreyadmin@planet.nl

Retraites

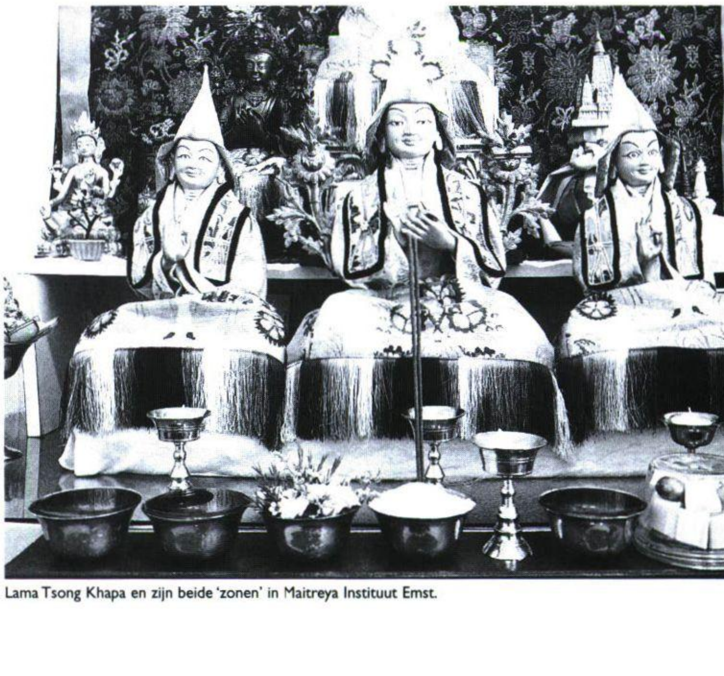
Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

Gebedsdiensten

Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

Verhuur cursusruimte

Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.



Lama Tsong Khapa en zijn beide 'zonen' in Maitreya Instituut Emst.

Programma eerste helft 2001

12 t/m 15 januari
NYUNG NÄ-BEOEFENING MET DE BOEDDHA VAN MEDEDOGEN
O.l.v. Joyce Ruyg
Informeer voor bijzonderheden bij de cursusadministratie Emst

Kosten:	**fl 77,50 voor leden en**	
	fl 87,50 voor niet-leden	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851**

2 t/m 4 februari 2001
2 t/m 4 maart
30 maart t/m 1 april
4 t/m 6 mei
1 t/m 3 juni
14 t/m 16 september
BOEDDHISTISCHE FILOSOFISCHE SCHOLEN (Drub Tha)
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert

Dit nieuwe onderdeel van de FPMT Basisstudie is een uitgebreide presentatie van de leerstellingen van de filosofische scholen, die in het Tibetaans boeddhisme als een ladder worden beschouwd waarlangs men stapsgewijs meer en subtieler inzicht in de uiteindelijke realiteit van zelfloosheid - de leegte - krijgt. Dit inzicht heeft in de praktijk invloed op de wijze waarop wij in het leven staan en zal ons helpen de realiteit als minder concreet en zwaar te ervaren. De filosofische inzichten zullen ons bestaan een diepere betekenis kunnen geven.
De cursus duurt nog zes weekenden, van februari t/m juni steeds het eerste weekend van de maand. Dit studiedeel eindigt september 2001.

Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur.**	
Kosten:	**v.a. fl 195,- voor leden en fl 215,- voor niet-leden. Leden die als student het resterende programma volgen, kunnen in aanmerking komen voor reductie. Vraag de voorwaarden bij de cursusadministratie.**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851**

16 t/m 18 februari 2001
16 t/m 18 maart
13 t/m 15 april
18 t/m 20 mei
15 t/m 17 juni
DE STADIA VAN HET PAD NAAR DE VERLICHTING (Lam Rim)
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert

De traditie van de Lam Rim is zo oud als het Tibetaans boeddhisme. Vanaf het begin hebben grote meesters, in navolging van de Indiase wijsgeer Atisha, het boeddhistische pad naar de verlichting samengevat tot een overzichtelijk geheel, dat uitermate geschikt is voor praktische toepassing in meditatie.
De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen zal de verschillende onderwerpen waarop wordt gecontempleerd uitgebreid uitleggen en relateren aan de praktijk van deze tijd. Voor deze cursus wordt gebruik gemaakt van de Lam Rim Chenmo, de Uitgebreide Verhandeling over de Stadia van het Pad naar de Verlichting, geschreven door de 14e eeuwse Tibetaanse meester en yogi Lama Tsong Khapa. Tevens zal gebruik worden gemaakt van het moderne commentaar door Pabongka Rinpochee, in het Engels gepubliceerd onder de titel *Liberation in Our Hands*.
Zie voor meer informatie ook de studiegids FPMT Basisstudie. Zie voor een introductie van de Lam Rim-traditie het vorige Maitreya Magazine blz. 12 t/m 19.
Deze cursus gaat verder na de zomer steeds (indien mogelijk) het derde weekend van de maand.

Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur.**	
Kosten:	**v.a. fl 195,- voor leden en 215,- voor niet-leden. Leden die als student het resterende programma volgen, kunnen in aanmerking komen voor een reductie. Vraag de voorwaarden bij de cursusadministratie. Deze Lam Rim cursus eindigt in november 2001.**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851**

9 t/m 11 februari
YOGA EN MEDITATIE
O.l.v. Koosje van der Kolk en Pauly Louet

Kosten:	**fl 195,- voor leden en fl 215,- voor niet-leden**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851**

24 februari LO SAR, TIBETAANS NIEUWJAAR

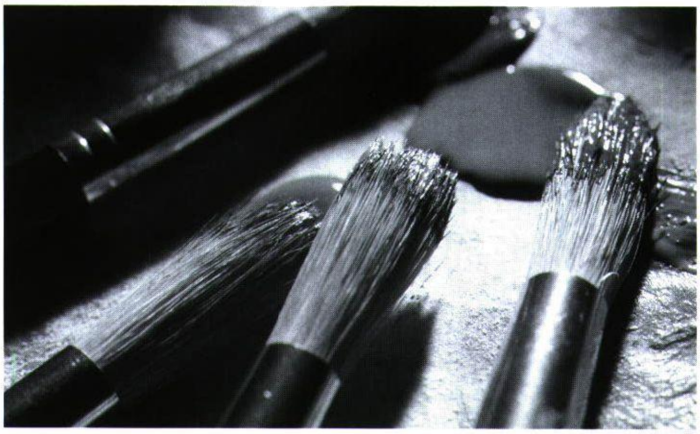
9 t/m 11 maart
DE BOEDDHISTISCHE VISIE OP RELATIES EN RELATIEPROBLEMEN
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling: Hans van den Bogaert

In ons leven hebben we relaties met een groot aantal personen. Relaties met een partner, collega's, de baas, familieleden, vrienden en vreemden. Soms zijn deze relaties warm en harmonieus, vol wederzijds respect, liefde en mededogen. In andere gevallen echter, kunnen conflicten optreden en heftige gevoelens van jaloezie en haat de overhand krijgen. In dit weekend zal Geshela met zijn bekende humor en wijsheid ingaan op de manier waarop de kwaliteit van relaties verbeterd kan worden. Aan de orde komt hoe gezonde relaties ontwikkeld kunnen worden, die leiden naar meer harmonie en geluk voor jezelf zowel als voor anderen.
Het weekend is geschikt voor iedereen die geïnteresseerd is in het bouwen aan harmonieuze en liefdevolle relaties en het vermijden van conflicten. Door de praktische aard van het onderwerp is het een uitstekende introductie in het boeddhisme.

Kosten:	**fl 195,- voor leden en fl 215,- voor niet-leden.**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851**

23 t/m 28 maart
WITTE TARA-RETRAITE
o.l.v. Koosje van der Kolk
(vrijdagavond t/m woensdagochtend, ook mogelijk alleen het weekend mee te doen)

Kosten:	**de gehele retraite fl 270,- voor leden en fl 300,- voor niet-leden. Het weekend vrijdagavond t/m zondagavond fl 135,- voor leden en fl 150,- voor niet-leden.**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851**



6 t/m 9 april
TEKEN- EN SCHILDERCURSUS MET ANDY WEBER
Onderwerp: Vadjrasattva
Voertaal: Engels

De beroemde thangkaschilder Andy Weber, die op het gebied van de boeddhistische iconografie als een van de grootste kunstenaars van deze tijd wordt beschouwd, zal gevorderde studenten en belangstellenden inwijden in de kunst van het tekenen van boeddha's.
Onder bekwame leiding worden deelnemers aan deze cursus wegwijs gemaakt in de theorie en praktijk van het tekenschema, het prepareren van het doek, het mengen van de kleuren en zelfs in de bijbehorende meditaties.
Deze cursus staat in het teken van de Boeddha van Zuivering Vadjrasattva, zowel zonder als met partner, om oud negatief karma op te ruimen. De cursus zal in semi-retraite stijl worden gegeven met een belofte te zwijgen tot na de lunch etc.
Oudere studenten die het onderwerp niet willen volgen maar onder leiding aan hun eerdere werk willen werken zal worden verzocht in een aparte kamer te werken. Zij worden aangemoedigd hun huidige werk mee te brengen zodat zij daar onder leiding verder aan kunnen werken en zo hun werk kunnen perfectioneren.

Het lange weekend:

Kosten:	**fl 270,- voor leden en fl 295,- voor niet-leden. (eigen materiaal meenemen, vraag naar de gegevens bij de cursusadministratie)**	
Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur**	
Einde:	**maandagmiddag na de lunch**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851**

22 t/m 27 april
INTERNATIONAL FPMT-GESHE SUMMIT 2001
Instituut in Emst gesloten voor bezoekers

11 t/m 18 mei
LANGE TEKEN- EN SCHILDERCURSUS MET ANDY WEBER
Onderwerp: Vadjrasattva
Voertaal: Engels

Onder bekwame leiding van de meester Andy Weber worden deelnemers aan deze cursus wegwijs gemaakt in de theorie en praktijk van het tekenschema, het prepareren van het doek, het mengen van de kleuren en zelfs in de bijbehorende meditaties.
Deze cursus staat in het teken van de Boeddha van Zuivering Vadjrasattva, zowel zonder als met partner, om oud negatief karma op te ruimen. De cursus zal in semi-retraite stijl worden gegeven met een belofte te zwijgen tot na de lunch etc.
De langere cursus stelt de studenten in de gelegenheid het schildersproces te leren met persoonlijke instructies van de meester.
Oudere studenten die het onderwerp niet willen volgen maar onder leiding aan hun eerdere werk willen werken zal worden verzocht in een aparte kamer te werken. Zij worden aangemoedigd hun huidige werk mee te brengen zodat zij daar onder leiding verder aan kunnen werken en zo hun werk kunnen perfectioneren.
In verband met de opbouw van de cursus is het niet mogelijk dagdelen te volgen.

Kosten:	**fl 795,- voor leden en fl 875,- voor niet-leden (eigen materiaal meebrengen, vraag naar gegevens bij de cursusadministratie)**	
Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur**	
Einde:	**maandagmiddag na de lunch**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851**

26 en 27 mei
WEEKEND VOOR TIENERS
O.l.v. Euf

YES!!!
Eindelijk is het zo ver. Er is een weekend georganiseerd voor tieners van 12 t/m 15 jaar. Tijdens het weekend gaan we uit van een eerste kennismaking met het boeddhisme. We zullen ingaan op vragen als 'wie was Boeddha', 'wat is dat nu eigenlijk, het boeddhisme', 'mediteren, hoe doe je dat'? We gaan ons o.a. bezighouden met de betekenis van de rituelen die je tegenkomt, met de voorwerpen en afbeeldingen in de meditatieruimte ofwel de gompa. Er zal gezamenlijk worden gekookt, 's avonds is er ruimte voor discussie en het kijken van een video. We zijn zowel veel binnen als buiten. Kortom, een weekend vol afwisselende activiteiten waar de begeleiding zin aan geeft. Ben je geïnteresseerd, wil je meer weten over Boeddha, Z.H. de Dalai Lama en het Tibetaans boeddhisme, of weet je er al wat van en vind je het ook leuk om mee te doen, dan ben je van harte welkom. Om dit weekend voor iedereen mogelijk te maken zijn de kosten zeer laag gehouden.

Kosten:	**fl. 50,—**	
Aanvang:	**zaterdagochtend om 9.30**	
Einde:	**zondagmiddag om 13.00**	
Aanmelding:	**telefoon:**	**0578-661450**
	fax:	**0578-661851**

27 mei Jaarlijkse ontmoetingsdag van de Boeddhistische Unie Nederland in Emst

4 t/m 7 juni
NYUNG NÄ-BEOEFENING MET DE BOEDDHA VAN MEDEDOGEN
O.l.v. Koosje van der Kolk en Joyce Ruyg

De dagen voor de volle maan van de bijzondere Boeddha maand (Saka Dawa) zal de gelegenheid worden gegeven mee te doen aan de Nyung Nä beoefening.
Na de voornaamste Nyung Na is het mogelijk nog meerdere Nyung Na-beoefeningen te doen. Informeer voor bijzonderheden bij Maitreya Emst
Voorwaarde voor deelname: Toevlucht hebben genomen.

Kosten:	**fl 77,50 voor leden en fl 87,50 voor niet-leden**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851**

6 t/m 18 juli
Zomer Lam Rim Cursus
Door: eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

De zomercursus is dit jaar weer langer, maar toch een paar dagen korter dan twee weken vanwege de initiatie die erna volgt.
Zoals steeds is de zomercursus gewijd aan de Stadia van het Pad naar de Verlichting (Tibetaans: Lam Rim). Het Lam Rim-onderricht stelt ons in staat de leringen van de Boeddha als persoonlijke instructies te zien. Daarmee is dit het meest praktische onderricht uit de Tibetaans boeddhistische traditie. Het grijpt terug op de oorspronkelijke leringen van de Boeddha in De Perfectie van Wijsheid Soetra's en de samenvattingen daarvan door Arya Asanga (4e eeuw) en de Indiase abt Atisha (11e eeuw), die "als een kant en klare maaltijd worden aangeboden".
Geshela gebruikt voor zijn presentatie steeds een korte

authentieke tekst en slaagt er heel goed in de theorie aan te passen aan de praktijk van de moderne, 21e eeuwse Nederlander.
Deze Lam Rim cursus bestaat uit twee lezingen per dag door de vaste leraar van het Maitreya Instituut, direct in het Nederlands vertaald.
De ochtend begint met een meditatie op Boeddha Shakyamoenie met zuiverend licht en mantra. Per dag zijn er twee geleide meditaties over de onderwezen onderwerpen en is er 's avonds gelegenheid tot discussie. Om de kosten zo laag mogelijk te houden zal van alle deelnemers worden gevraagd aan kleine huishoudelijke taakjes deel te nemen onder de naam karma-yoga.
De 2 persoonskamers en caravans kunnen uitsluitend in volgorde van binnenkomst van aanmelding en betaling worden gereserveerd! Voorts is er beperkte gelegenheid tot kamperen op het 7 hectare grote bosterrein van het Maitreya Instituut Emst. Hiervoor wordt geen korting op het cursusgeld gegeven.
Voor de vakantie-minded deelnemers is er in de nabije omgeving volop gelegenheid tot zwemmen, wandelen en andere recreatie (Kievitsveld, Apenheul, Paleis het Loo, Vierhouten e.d.)

Kosten:	**fl 865,- voor leden en 950,- voor niet-leden**	
Aanvang:	**vrijdagavond 6 juli om 20.00 uur**	
Einde:	**woensdagmiddag 18 juli na de lunch**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851**

21 t/m 22 juli
Avalokiteshvara-initiatie,
de Boeddha van mededogen.
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling Hans van den Bogaert

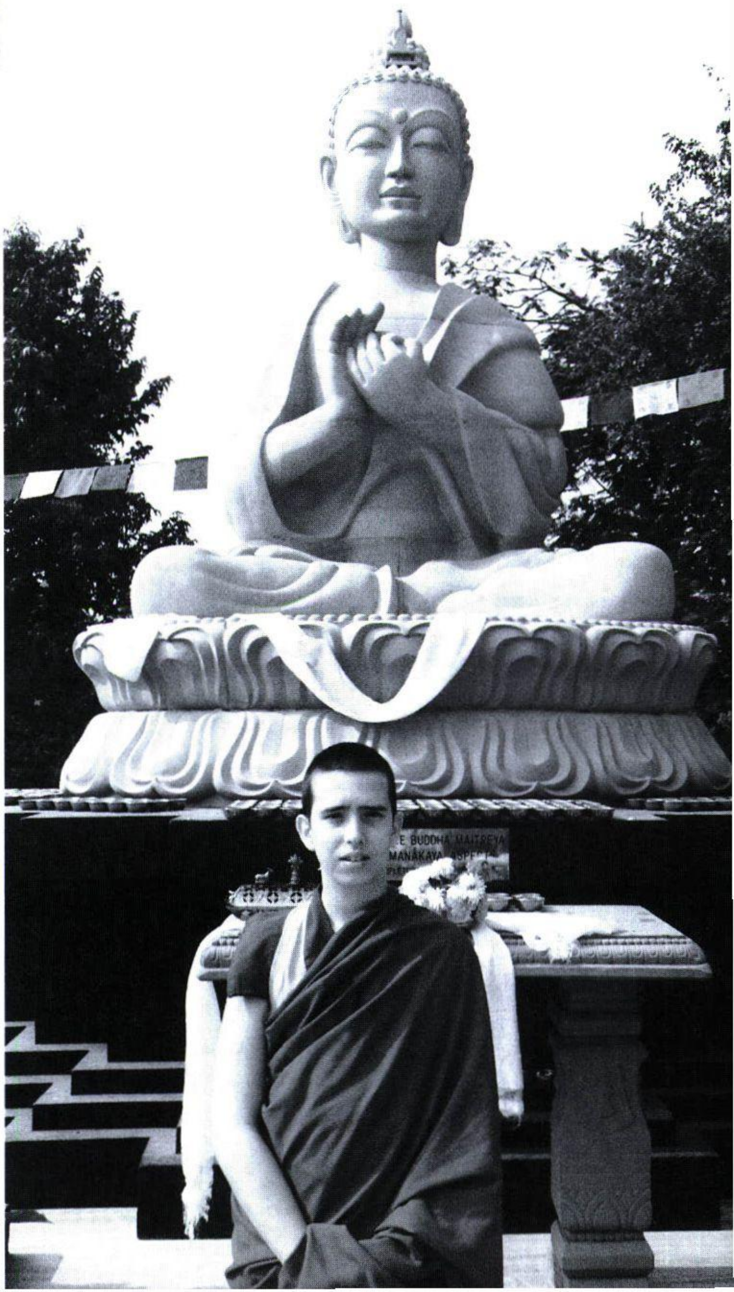
Kosten:	**fl 165,- voor leden en 185,- voor niet-leden**	
Aanvang:	**zaterdagochtend**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851**

23 t/m 25 juli
Groepsretraite op de Lam Rim
O.l.v. een sangha-lid

Deze retraite is alleen toegankelijk voor degenen die aan de voorafgaande cursus hebben deelgenomen of al eerder Lam-Rim-cursussen hebben gevolgd. Om de tijdens de cursus opgebouwde rust te bewaren en tot een daadwerkelijke verdieping te komen, is het helaas niet mogelijk een of enkele dagen mee te doen. Dit in het belang van de verdieping van de ervaring van degenen die serieus hun best doen de hele retraite zo effectief mogelijk te laten zijn.
Wij vragen hiervoor uw begrip.

Kosten:	**fl 135,- voor leden en 150,- voor niet-leden**	
Aanvang:	**zondagavond 22 juli om 20.00 uur**	
Einde:	**woensdag 25 juli in de avond**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851**

Roger Kunsang



Lama Ösel Rinpochee, de Spaanse incarnatie van wijlen Lama Yeshe, wordt in februari 2001 16 jaar!

BOEDDHISTISCHE UNIE NEDERLAND (BUN) GROEIT.

De BUN wil een platform-organisatie zijn voor alle boeddhistische groeperingen in Nederland.
Momenteel is er een stabiel Bestuur, die nog uitbreiding behoeft. Twee maal per jaar is er een A.L.V. , Algemene Leden Vergadering. Verder zijn een aantal werkgroepen actief: Rondom de dood, Onderwijs, Gevangeniswezen, enzovoort. De BUN heeft ook een website: www.onelist.com/community/boeddhagenda.
De BOS is een tak van de BUN. Op 27 mei 2001 houdt de BUN haar jaarlijkse ontmoetingsdag, deze keer in het Maitreya Instituut te Emst. Iedereen is welkom.
Zie het komende nummer van het Maitreya Magazine of mail voor meer informatie naar een van onderstaande e-mail adressen: koosjekolk@nl.packardbell.org en hetterschij-meyers@wxl.nl

DE BOS, BOEDDHISTISCHE OMROEP STICHTING HEEFT ZENDTIJD VERKREGEN.

Vanaf 28 januari 2001 zal de BOS iedere zondag om de 14 dagen van 14.00 tot 14.30 uur te zien zijn op Ned 1 en van 20.00 tot 22.30 uur te beluisteren zijn op Radio 5.
Eenderde van de tijd wordt geschonken aan de allochtone boeddhisten in Nederland, tweederde aan onderwerpen voor een breder publiek. De omroepen en netcoördinatoren hebben hoge verwachtingen over de maatschappelijke bijdrage die de BOS in Nederland kan leveren.
Ook de BOS behoeft uitbreiding, informatie: 020-6268929 of e-mail: filmart@xs4all.nl
De BOS heeft een eigen website: www.xs4all.nl/~sjoera/bos

BOEDDHISTISCHE OMROEP STICHTING: BOS

Aan de personen en organisaties die het werken aan het verkrijgen van een zendmachtiging voor de BUN/BOS mogelijk hebben gemaakt:
Wellicht heeft u het reeds uit de pers of langs andere weg vernomen, maar ik stel er prijs op u ook zelf rechtstreekse informeren dat wij op vrijdag 10 november het bericht kregen dat het Commissariaat voor de Media ons bezwaar tegen hun afwijzing van een zendmachtiging van juni jl. heeft toegewezen en het genoemde besluit hebben vernietigd. Er is een concessie verkregen voor 10 uur televisie- en 13 uur radiozendtijd per jaar over een periode van vijf jaar, eindigend op 1 september 2005. Voor de periode daarna zullen wij een nieuwe concessie moeten aanvragen, evenals alle andere zendgemachtigden binnen het publieke omroepbestel dat zullen moeten doen.
Wij verheugen ons over het feit dat ons streven, waaraan gedurende zes jaar gewerkt is, tot succes heeft geleid, waardoor het boeddhisme thans principieel tot de religieuze en levensbeschouwelijke hoofdstromingen in Nederland wordt gerekend. De toewijzing markeert een belangrijke mijlpaal in de ontwikkeling van het boeddhisme in Nederland, waarvan wij waarschijnlijk de verdere consequenties als georganiseerd boeddhisme nog nauwelijks beseffen. De BOS zal haar uiterste best doen haar rol op een verantwoorde en respectvolle manier in deze ontwikkeling te spelen, en werkt thans hard aan de inrichting van de organisatie en de invulling van haar eerste programma's.

Ik wil u namens allen die gewerkt hebben aan het bereiken van dit heuglijke feit, nog eens hartelijke danken voor de van u ondervonden steun. Deze vormde een stimulans door te gaan, naar nu blijkt met succes. Wij dragen dit succes op aan het welzijn van alle levende wezens!

Met vriendelijke groet,
Ir. Jean Karel Hylkema, voorzitter BOS

ELKE DINSDAGAVOND MEDITATIE IN EMST

Er is geleide meditatie op de dinsdagavonden in Maitreya Instituut Emst. Iedereen is welkom.
De leiding berust bij Koosje van der Kolk.
Aanvang 19.00 uur.

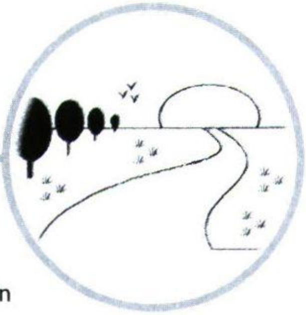
LICHT OFFERANDEN IN EMST

Het Maitreya Instituut Emst biedt u de gelegenheid een lichtofferande te maken waarvan u de positieve energie kunt toewijden aan een pasgeborene, een jarige, een zieke, een stervende, overledene of aan welke andere doelstelling dan ook. De twee objecten bestaan uit 43 lampjes elk en de kosten bedragen f 50,- per etmaal, d.w.z. twee objecten van ieder 43 lampjes die tezamen 2180 watt aan licht produceren. U kunt ook voor kortere tijd een offerande bestellen. Vermeld a.u.b altijd duidelijk de naam van de begunstigde en de bedoeling (toewijding) van de offerande. Bij betaling per bank/giro: rekening nr.: 657024481

WAARDEVOLLE INTERNET ADRESSEN

www.maitreya.nl
www.fpmt.org
www.kopan-monastery.com
www.maitreya-statue.org
www.rootinstitute.com
www.tibet.com/index/html
www.tsurphu.com
www.tibet.dk/tsurphu/karmapa
www.thehungersite.com
http://tibetanyouthcongress.org/
http://www.tibetanarts.org/
http://tibetnews.com/
http://worldbridges.com/Tibet/JJI/
http://worldbridges.com/Tibet/
http://www.all7.com/omg/dharma (prachtige screensavers)
http://boeddhisme.pagina.nl
http://come.to/dossiers
http://www.buddhanet.net
http://quietmountain.com/buddhism.htm
http://www.boeddhaned.cjp.net

BOS EN TUIN ACTIVITEITEN



De werkgroep 'bos en tuin' zal in de volgende weekenden weer werkzaamheden verrichten:

Data:
30 maart t/m 1 april
4 t/m 6 mei
1 t/m 3 juni

De werkzaamheden vangen aan op de zaterdagochtend om 9.00 uur onder leiding van Vera Kappers en eindigen op zondag om 17.00 uur.

Aankomst:	**vrijdagavond**	
Kosten:	**aan deelname zijn geen kosten verbonden.**	
Informatie:	**tel/fax:**	**020 - 694 04 12**
	of	**020 - 428 08 42**
	(Vera Kappers)	
Aanmelding:	**telefoon:**	**0578 - 66 14 50**

ENKELE AANGERADEN WEBSITES

http://www.thehungersite.com
Hier kan men gratis voedsel doneren aan mensen in verschillende werelddelen. Via dit systeem betalen sponsoren (vnl. bedrijven) de kosten van het voedsel die wij met een 'klik' op de scherm doneren. Je kunt dit slechts één keer per dag doen, maar wel elke dag – een goede gewoonte!

http://www.kopan-monastery.com
Een leuke en informatieve website over ons 'moeder-klooster' in Nepal, de monniken en nonnen, het programma, enz.

http://www.xizang-zhiye.org
Op 26 augustus jl. opende Z.H. de Dalai Lama een Chineestalige website van de Tibetaanse regering-in-ballingschap. Deze site wordt een bron van informatie over Tibet voor alle Chinees sprekende mensen zowel in als buiten de Volksrepubliek China. Er zal ook veel informatie over het Tibetaans boeddhisme op de site te vinden zijn.

www.maitreya.nl
Maitreya Instituut Emst en haar stadscentrum Maitreya Instituut Amsterdam hebben nu een gedeelde site. Ook het adres is vereenvoudigd. Het programma is ook via het internet te raadplegen. Opgeven voor cursussen in Emst kan sinds kort ook per e-mail: maitreyadmin@planet.nl Vergeet niet te vermelden voor welke cursus u zich opgeeft en vermeld alstublieft uw volledige naam, adres en telefoonnummer, zodat uw aanmelding probleemloos kan verlopen.

Indien u sites weet die interessant zijn, kunt u deze bij de redactie melden! Namens de andere lezers bij voorbaat dank.

Het Maitreya Instituut werkt zonder winstoogmerk. Het bedrag dat U als donatie betaalt voor deelname aan cursussen is Uw bijdrage voor het in stand houden en ontwikkelen van de condities voor het waardevolle Dharma-onderricht. Dankzij Uw bijdrage kan het Dharma-onderricht zoals dat in het Maitreya Instituut wordt gegeven worden voortgezet en voor een breder publiek toegankelijk gemaakt.

U betaalt dus niet voor het Dharma onderricht, maar voor de faciliteiten van het Instituut.

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
januari, februari, maart 2001

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman
Nico Knol
Robert van Opstal

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Rene van Luyn, Carmen Mensink
en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Garoeda op het plafond van de tempel van het Kopan Klooster.
Foto: Jan Paul Kool
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

DRUK
Offsetdrukkerij Refo b.v.
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is f 40,- in Nederland, f 60,- in Europa en f 88,- in overige landen. Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers f 10,- plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.

Foundation for the Preservation
of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Paula de Wijs
Penningmeester: Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Thirza Happé

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: maitreya@planet.nl
Home page: www.maitreya.nl
Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 9-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: maitreya.ams@planet.nl
Home page: www.maitreya.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

Maitreya Boekhandel:
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 10-17.30 uur.

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN
Met het oog op een aantal veranderingen in het nieuwe millennium hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn nu nog meer verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voortaan voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker.
Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft voortaan financiële consequenties. Zie voor details de brief van het management comité / landelijk bestuur die u rond de kerst heeft ontvangen.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste f 10,- per maand of f 120,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

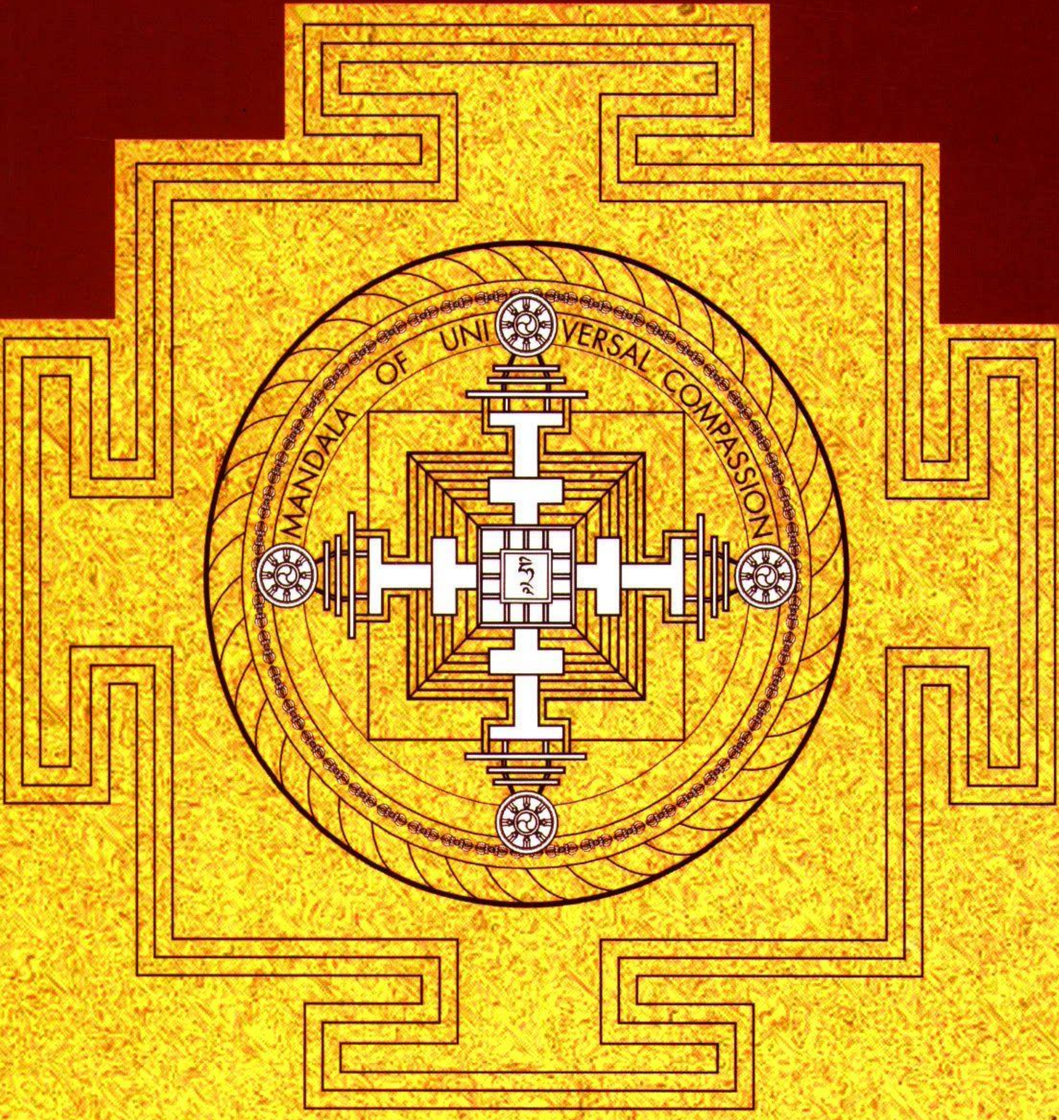
DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Osel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION